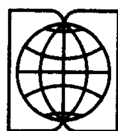
تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

صدای خود را آزاد کنید

راجر لاو

سیروس نویدان



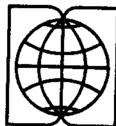
صدای خود را آزاد کنید

صدای خود را آزاد کنید

بزرگترین استاد و مربی آواز و صداسازی دنیا، شما را در
کشف وبکارگیری جادوی ناشناخته صدایتان یاری می‌دهد

راجر لاو

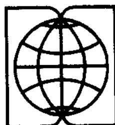
مترجم: سیروس نویدان



نشر دنیای نو

تهران ـ ۱۳۸۶

سرشناسه	: لاو، راجر Love, Roger
عنوان و پدیدآور	: صـــدای خـود را آزاد کـنید: بـزرگترین اسـتاد و مـربی آواز و صدا سازی دنـیا، شـمار در کشـف و بکـارگیری جـادوی نـاشناخته صدایتان یاری می‌دهد / راجر لاو؛ مترجم سیروس نویدان.
مشخصات نشر	: تهران، دنیای نو، ۱۳۸٦.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۸ ص. : مصور.
شابک	: 3 - 89 - 8263 - 964 - 978
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Set your voice free, c1999.
موضوع	: آوازخوانی -- آموزش.
موضوع	: صدا.
شناسه افزوده	: نویدان، سیروس، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: MT۸۹۳/ل۲ص۴ ۱۳۸٦
رده‌بندی دیویی	: ۷۸۳/۰۴
شماره کتابخانه ملی	: ۴۵۹۳۸-۸۵م.



نشر دنیای نو

صدای خود را آزاد کنید

نوشته: راجر لاو

مترجم: سیروس نویدان

حروفچینی: گنجینه ـ لیتوگرافی: فرانقش ـ چاپ: رهنما

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه ـ چاپ اول: تابستان ۱۳۸۶

نشر دنیای نو: تهران ـ خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱

صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۱۶۹ تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ ـ دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

شابک: ۳ ـ ۸۹ ـ ۸۲۶۳ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978 - 964 - 8263 - 89 - 3

www.donyayenopub.ir

yashar-bookshop@donyayenopub.ir

فهرست

دربارهٔ نویسنده کتاب
Roger Love

راجر لاو مربی آوازِ گروه‌ها و خواننده‌های مشهور مانند Beach Boys، جکسون‌ها، شیکاگو و هنسن (Hanson) و بسیاری از خوانندگان معروف فوق ستاره و نیز چهره‌های مشهور سخنران مانند *John Gray، دکتر *Laura Schlessinger، *Tony Robbins، در این کتاب و بسته سی‌دی همراهش، رموز دست‌یابی به‌یک آواز و صدای خوبی را که خواهانش هستید به‌شما می‌آموزد. با یادگیری آموزه‌های آن از صدای ضبط‌شده خود در پاسخگوی تلفنِ خوشتان می‌آید و آمادگی این را پیدا می‌کنید که در مقابلِ هر تعداد شنونده به‌راحتی و با اطمینان کاملِ سخنرانی کنید یا آوار بخوانید.

با یادگیری تکنیک‌های ساده راجر لاو هر کسی می‌تواند صاحب صدایی قوی برای صحبت کردن و صوتی زیبا برای خواندن شود. لاو خواننده را کمک می‌کند تا به‌هدف‌های شخصی خود در پیشرفت صدا دست یابد و عیوب و نواقص قابل شناسائي را پیداکرده و رفع نماید. او با نظریه انقلابی و ارائه مفهوم صدای میانی شما را به‌دنیای جدیدی از آموزش سخنوری و آواز وارد کرده و عقیده دارد که با دستیابی و مهارت در صدای میانی به‌بخش‌های باورنکردنی از صدای خود دسترسی پیدا

خواهیدکرد که هرگز از آن استفاده نکرده بودید. لاو این نوید را می‌دهد که تقریباً هرکس می‌تواند به‌راحتی بدون احساس فشار چند اکتاو را سیر کند و نشان می‌دهد که چگونه و چرا این کار در ضمن باعث بهبود کیفیت زندگی فرد نیز می‌شود.

بیان و تعلیم لاو جامع و قابل فهم برای همه است. او تمرین‌های تنفسی را ارائه می‌کند و سپس تمرین‌های مداوم قدم به‌قدم را پیش می‌برد. باگوش دادن و تبادل نمودن مطالب با سی‌دی (سی‌دی آموزشی پیوست کتاب است) و تمرین در مواقع دلخواه خود، شما موفق به‌یادگیری تکنیک‌هائی خواهید شد که راجر لاو آن‌ها را در مورد شاگردان مشهورش در دنیا به‌کار برده که کارهای موفقیت‌آمیزشان الهام‌بخش سراسر این کتاب است. لاو خواننده کتاب را تشویق می‌کند که درس و روند یادگیری خود را با سبک و برنامه شخصی‌اش تنظیم کند و فکر خود را متوجه یافتن یک روش شخصی برای خواندن و سخن گفتن نماید که مناسب شخصیت و زندگی او باشد. برنامه آسان و خوشایند او شما را قادر خواهد کرد که بدون ترس و واهمه بخوانید و پیامتان را قوی و موثرتر به‌گوش‌ها برسانید.

راجر لاو را اغلب مربی صدای ستاره‌ها می‌نامند. او به‌مدت بیش از بیست سال استعدادهای بزرگی را در عالم سرگرمی‌های هنری و کاری کمک و پرورش داده است. کارهایی که را با هنرمندان در استودیو ضبط کرده است نتیجه‌اش بیش از صد میلیون آلبوم است که در همه دنیافروش رفته است. وقتی راجر ۱۶ سال داشت مربی آواز Beach Boys، زمین، باد و آتش، بعد پنجم (Earth, Wind & Fire, the 5th Dimension) جکسون‌ها شده بود. پس از آن او شروع به‌تعلیم خواننده‌های مشهور دنیا از جمله گروههای Match box 20، Eminen، Three Dog Night،

Chicago، Scorpions، Mandy Moore، Papa Roach، Wilson Phillips، Def Leppard، Robbie Robertson، Bernie Taupin، Billy Idol، Motley Crue، Poison، Hanson، Phish، ALJarreau، Lisa Marie Presley و Iggy Pop کـــرد. (و هـــمچنین هـنرپیشه‌ها و چهره‌های مشهوری مانند Alicia Silverstone، Essai Morales، Martin Landau، Carle Cugino، Victoria Principal، Marla Gibbs، Stepanie Powers، Elvira، Turner Janine، Stamos John، Rebecca Romijn-Stamos، Milla Jovoviteh، Tyra Banks، & Mary Kate Ashley Olsen، Christopher Lambert و سخنران‌هـای مشـهوری مـثل John Gray (نویسنده کـتاب مشـهور «مـردها از مـریخ و زنـان از زهـره هستند»)، دکتر Laura Schlessinger، Suze Orman، و آنتونی Robbins نیز از او تعلیم گرفته‌اند. علاوه بر اینها مجریان سطح بالای رادیـو مـانند Mike Reagan، Bill Handel و Phil Hendrie.

در سال ۱۹۹۱ راجر یک برنامه ویدیوئی کوچک به‌نام «چگونه مـثل ستاره‌ها آواز بخوانید.» را نوشت و تهیه کرد که تـوسط مـجله بـیلبورد و موسسه فیلم آمریکا، مهمترین برنامه آموزشی ویـدیوئی سـال انـتخاب شد. در سال ۱۹۹۲ برنامه گرم کردن صدا برای مـوسیقی راک و پـاپ را بـــرای شـــرکت بـرادران وارنـر (Warner Bros) بـه‌وجود آورد کـه پـر فـروش‌ترین بـرنامه آمـوزش آکـادمیک گـرم کـردن صـدا در آمـریکا محسوب می‌شود. راجر لاو به‌مدت ده سال عضو دانشکدهٔ معتبری بود که از UClA[1] منشعب شده و مربوط بـه‌آموزش‌های مـفید تـفریحی در لس‌آنجلس بـود. در سـال ۱۹۹۴ رئـیس بـخش صـدای انسـتیتوی تـئاتر موزیکال نیویورک شد که مـوسسه مـهمی مـحسوب مـی‌شود. در سـال

---

۱. دانشگاه مشهور آمریکا در لس‌انجلس کالیفرنیا

۱۹۹۹ راجر کتاب حاضر را تحت عنوان «صدای خود را آزاد کنید» منتشر کرد. این کتاب ارزشمند به‌همراه سی‌دی آن بلافاصله توسط کلوب کتاب ماه و سازمان کتاب‌های جیبی با کیفیت خوب انتخاب و معرفی شد و از آن موقع یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌های مربوط به‌صدا در کشور آمریکا محسوب می‌شود. و ارزش اعجاب‌آوری پیدا کرده است که امید است مورد استفاده کامل فارسی‌زبان‌هایی که علاقه‌مند پیشرفت صدای خود چه در زمینه صحبت کردن و چه در زمینه آواز خواندن هستند قرار گیرد.



بهترین حالت صدای شما

صدای شما بخشی از وجود شخصی شماست. هوائی که نفس می‌کشید در تن شما جاری می‌شود، رنگ و بوی افکار و احساسات شما را جذب می‌کند و وقتی بیرون می‌آید مملو از جوهر وجود شماست. چیزی این چنین نزدیک به‌انسان باید قوی، آهنگین، خالص، جذاب، مفرح، و منعکس‌کننده شخصیت شما باشد. اما وقتی به‌صدای خود در پیغام‌گیر تلفن گوش می‌کنید، یا صدای خود را در یک آواز دسته‌جمعی مهمانی «تولد مبارک» به‌چالش می‌کشید، ممکن است مفاهیم مورد انتظار مانند قوی، گرم، آهنگین و نیرومند در ذهنتان خطور نکند.

واقعیت اینست که من وقتی از بیشتر مردم می‌خواهم عقیده خود را درباره صدای صحبت‌کردنشان ابراز دارند به‌طور معمول قضاوت‌هایی تند و سختگیرانه را ارائه می‌دهند: نازک، خشن، کلفت، ناصاف، ضعیف، تو دماغی یا صدائی که از ضربه زدن به‌حلبی درمی‌آید. وقتی از صدای آواز خواندن صحبت به‌میان می‌آید، حتی در قضاوت خود تندتر می‌شوند. جملاتی از این قبیل بر زبان می‌رانند: «آنچه مسلم است من

پاواروتی[1] نیستم.»، «از یک سطل نمی‌توان آهنگ بیرون کشید»، «گوش من نسبت به‌آهنگ موسیقی کراست»، «صدای خواندن من یادآور ناخن کشیدن روی تخته‌سیاه است.»، «من آواز نمی‌خوانم، نمی‌توانم بخوانم، لطفاً سؤال نکنید.»

عقیده من اینست که ما بیشتر در دام صداهائی افتاده‌ایم که معرف شخصیت واقعی ما نیستند. ما فکر می‌کنیم کمرو هستیم؛ اما در عمل از عکس‌العمل، یا بی‌توجهی کسانی که به‌ما گوش می‌دهند احساس حقارت می‌کنیم. در نظر ما، افکار ما با صدای جیمز ارل جونز، یا لورن باکال قابل بیان است. اما خیلی وقت‌ها آنچه از دهان ما بیرون می‌آید، چیزی کاملاً متفاوت با خواست ماست. شاید صدای شما خش‌دار و گرفته باشد، شاید بیشتر شبیه صدای بی‌وی هرمن[2] باشد؛ شاید شما مانند یک کتابدار صدای آهسته‌ای داشته باشید. شما از اینکه صدایتان بارها و به‌دفعات متعدد شور و هیجان، باورها و احساس و اهداف مورد نظر شما را منتقل نمی‌کند دچار تعجب می‌شوید. اما وقتی که یاد بگیرید چگونه صدای خود را رها و آزاد کنید، از آنچه که اتفاق می‌افتد دچار حیرت خواهید شد.

ابزاری جدید و نیرومند (صدای شما)

دلم می‌خواهد به‌شما نشان دهم که چگونه به‌صدای واقعی خود، صدایی که مثل خودتان غنی، پرمایه، زیبا و مهیج است دست بیابید. من بیست سالِ گذشته را صرف یافتن و پیشرفت تکنیک‌هائی خاص کردم که

---

۱. پاواروتی خواننده تنور که شهرت جهانی دارد.
۲. Bee Vee Herman هنرپیشه‌ای که برای بچه‌ها برنامه اجرا کرده و صدای خاصی در می‌آورد.

هر صدائی را غنی می‌کند و به‌سخنرانان و خوانندگان کمک می‌کند که مشکلات و مسائل خود را، چه خاص و نادر، چه عام حل کنند. مسائلی که باعث شده بین آنها و صداهای واقعی‌شان که با آن متولد شده‌اند فاصله بیفتد. ابزاری که من در این کتاب و سی‌دی همراه آن با شما به‌کار می‌برم همان‌هائی هستند که من با شاگردان و مشتریانی مانند گروههای Jacksons ،Match box 20 ،Chicago ،Def Leppard ،Beach Boys ،Wilson Phillips ،The 5th Dimension ،Earth Wind and Fire ،Hanson ،Phish و نیز گویندگان و هنرپیشه‌های رادیو مانند دکتر Laura ،Schlessinger ،John Gray Anthony Robbins؛ و هنرپیشه‌هائی مانند John Sta-mos ،Victoria Principal ،Christopher Lambert و Martin Landau به‌کار برده‌ام.

افراد نامبرده کسانی هستند که به‌صداهای خود متکی هستند و می‌توانند صدایشان را حفظ کرده و پیشرفت دهند. گاهی وقت‌ها چنانکه به‌کمک فوری نیاز داشته باشند تماس می‌گیرند. بنابراین همان‌طور که خواهید دید درس‌های این کتاب طوری تهیه شده‌اند که در همان دقایق، روزها، و هفته‌های اوّل نتایج شگرفی به‌بار می‌آورند، نه اینکه سال‌ها طول بکشد. برخی از مشتریان من توانائی مالی این را دارند که هر جا دلشان خواست مراجعه کنند و هر تکنیکی را که تا به‌حال به‌وجود آمده فراگیرند. اما به‌این دلیل پیش من می‌آیند که من خاص‌ترین و مؤثرترین تمرین‌های موجود را ارائه می‌کنم که صدای شما را باز کرده و تمام امکانات آن را در اختیارتان می‌گذارد. شاگردانم به‌خوبی دریافته‌اند که من در یک درس راههای رسیدن به‌صداهائی را در اختیارشان می‌گذارم که هرگز قادر نبوده‌اند به‌آن برسند و شاید هم از وجودشان بی‌خبر بودند.

بگذارید چند مثال از کارآیی این تکنیک به‌شما نشان دهم.

ـ روزی مسئول اجرائی یک شرکت ضبط با من تماس گرفت که احتیاج به‌یک معجزه داشت. از شش ماه پیش یک گروه جدید آوازی سه‌نفری (تریو) با استعداد شروع به‌تمرین و ضبط برنامه‌ای کردند که قرار بود اولین تکخوانی گروه هم باشد و حالا در نیمه راه ضبط و آمادگی برای ضبط نهائی صدای خواننده اوّل سیزده ساله که قرار بود سولوی سوپرانو را بخواند عوض شده بود. صدای این پسر را همه دوست داشتند و اسم او در روی نوار موفقیت بزرگی برای گروه کسب می‌کرد. اما حالا صدای او یک شبه یک اکتاو پائین آمده بود و به‌نظر می‌رسید که کسی قادر نباشد راهی پیدا کند تا او بتواند دوباره به‌نت‌های بالای شفاف صدای خود دست پیدا کند به‌طور کلی خیلی از مردهای جوان به‌علت نداشتن تکنیک درست صدا، هرگز در خوانندگی خود نمی‌توانند دوباره به‌نت‌های بالای دوران قبل از بلوغ خود به‌آسانی دست یابند. در این مورد ناچار بودیم امتحانی بکنیم.

آن شب من این پسر (Taylor Hanson) را ملاقات کرده و به‌صدای او و کوشش او در به‌دست آوردن صدایش، گوش دادم و تمرین‌های خاصی را به‌او دادم تا بتواند کنترل تارهای صوتی خود را به‌دست آورد و به‌نت‌های بالا که فکر می‌کرد دیگر هرگز نخواهد خواند، دسترسی پیدا کند. سی دقیقه بعد در حضور خانواده او و مجری شرکت ضبط که با نگرانی شاهد صحنه بودند، ما موفق شدیم قسمت‌های بالای آواز را که اجرایش قبل از ملاقات ما غیر ممکن بود به‌راحتی خوانده و ضبط کنیم. آهنگ «MMM Bop» یکی از بهترین‌های سال ۱۹۹۸ شد و اولین البوم هنسون بیش از ۱۹ میلیون نسخه فروش رفت و در بیش از ۳۰ کشور رتبه اوّل را کسب کرد.

ـ یکی از ستارگان بسیار موفق و پر طرفدار تلویزیون (به‌منظور محفوظ ماندن اسم واقعی او را Larry می‌نامم) دچار عفونت گلو شده، صدای خود را از دست داده و به‌دکتر حلق و بینی مراجعه کرده و به‌او گفته بودند باید به‌مدت چند هفته از لحاظ صدا در استراحت کامل باشد. این خبر برای او به‌منزلهٔ حکم مرگ بود. در مدت استراحت او تمام برنامه‌هایش متوقف می‌شد و شبکه برای ضبط برنامه‌های جدید از او می‌خواست ضرب‌الاجل تعیین کند. از آنجا که آدم مقرراتی و کمال‌گرایی بود دستورهای پزشک را به‌دقت اجرا و هفته‌ها در سکوت کامل به‌سر برده و فقط با یک مداد و مشتی کاغذ با اطرافیان خود ارتباط برقرار می‌کرد.

پس از اتمام این دوره استراحت، لاری تقریباً از صحبت مجدد می‌ترسید. از اینکه پس از بازکردن دهان چه صدائی از خودش در خواهد آورد وحشت داشت و نگران بود و نیز از این می‌ترسید که دوباره صدائی که او را زمین‌گیر کرده بود به‌سراغش بیاید. وقتی شروع به‌صحبت کرد حتی نمی‌تونست صدای خود را بشناسد. صدا آن شدت و حجم سابق را نداشت. صدایی گنگ و زمخت که هیچ شباهتی به‌صدای خودش نداشت. وقتی پیش من آمد بسیار عصبی بود. صدای لاری، پس از یک ساعت تمرین صدا، دوباره طنین خود را پیدا کرد و ما عملاً توانستیم براساس توانایی‌های صدای سابق او قدرت بیشتری برای صدای او پیدا کنیم. دو روز بعد لاری مجدداً وارد صحنه کار شد و سخنرانی او توسط شخصیت‌ها و مقام‌های زیادی مورد توجه قرار گرفت. مهارت صدای تازه به‌دست آورده‌اش اعتماد به‌نفس زیادی نصیبش کرد که به‌راحتی در زندگی شخصی و حرفه‌اش خود را نشان داد.

من به‌این نتیجه رسیده‌ام که با اجرای تمرین‌های آوازی به‌منظور

اصلاح توانائی‌های صحبت کردن مردم، حتی می‌توانم از متخصص‌های آسیب‌شناسی صدا و سخنرانی هم قدم‌های بلندتر و سریع‌تری بـر دارم چراکه آواز خواندن باعث می‌شود که شما نیمه چپ منطقی و شکاک مغز خود را دور بزنید یعنی نادیده بگیرید. در عوض وقتی فرصتی پیدا کرده و آوازی می‌خوانید، شما با ضـربات مـلایم نـیمه راست خـلاق و بشـاش مغزتان را نوازش می‌دهید ـ نیمه‌ای که همیشه آماده است تا توانائی پرواز و اوج‌گیری شما را باور کند.

بالاخره دلم می‌خواهد با داستان کسی که او را نمی‌شناسید این مقوله را تمام کنم. او کسی نیست که جایزه‌ای برده باشد یا در تلویزیون ظـاهر شده باشد، با اینحال من کارم را با او یکـی از افـتخارآمـیزترین کـارهایم می‌دانم. اُون (Owen) یک دانشجوی جـوان کـالج عـلاقه زیـادی بـه‌آواز خواندن داشت. دارای شخصیت پر شور و نشاطی بود. بودن در کـنار او همیشه شادی‌آفرین بود. اما وقتی می‌خواست همراه صدای رادیو بخواند موبرتن آدم سیخ می‌شد، مردم همیشه به‌او گفته بودند که گوش موسیقی ندارد. شما هم اگر خواندن او را می‌شنیدید ممکن بود هـمین حـرف را بزنید.

آون یکی از مشکل‌ترین مواردی بود که من با آن بـرخـورد داشـته‌ام. وقتی می‌خواست چیزی را بخواند که بالاتر (زیرتر) از صحبت معمولی او بود به‌زحمت می‌توانست صدایی از خود در بیاورد. صورتش قرمز می‌شد و صدائی ضعیف و ناصاف از او بیرون می‌آمد. حـنجره‌اش کـه جـایگاه تارهای صوتی بود آنقدر بالا بود که راه گلویش را مـی‌بست و عـضلات شکـم خـود را طـوری سـفت مـی‌کرد کـه گـوئی بـرای تـمام مـدتی کـه می‌خواست بخواند نفس خود را حبس کرده بود. من یک سری تمرینات خیلی ساده به‌او دادم ــ همان تمرین‌هایی که به‌شما هم نشان خواهم داد ــ

در عرض سی ثانیه حنجره او به‌وضع عادی درآمد و بخش عقبی گلوی او باز شد و فشار روی سر و گلوی او حذف شد.

سپس چند تمرین تنفسی ساده به‌او دادم، ناگهان دیگر موقع خواندن نفسش را نگاه نداشت. این دو تکنیک ساده باعث شد که به‌آسانی و راحتی صدای خود را بیرون دهد. حالا وقتش بود که درست خواندن را به‌او یاد بدهم. در این مورد با او از صفر شروع کردیم. وقتی صدای نتی را از پیانو درمی‌آورم و از او می‌خواستم آن صدا را تکرار کند او صدائی خارج و بم‌تری از خود بیرون می‌داد. شاگردانی که در انتظار نوبت خود خارج از اطاق بوده و صداهای او را از پشت در می‌شنیدند بعد از رفتن او نظر می‌دادند «این پسر چرا می‌خواهد آواز یاد بگیرد؟» و از من ایراد می‌گرفتند که پول او را به‌نفع خود هدر می‌دهم.

اما اُون با پشتکار به‌کار خود ادامه می‌داد. پس از مدتی متوجه شد که موقع خواندن وقتی نتی را غلط ادا می‌کند می‌تواند به‌نت درست برگردد. مانند بسیاری از کسان وقتی صدایش خراب می‌شد می‌خواست کار را قطع کند و یا بدتر از آن به‌راه غلط برگردد. چند هفته ما به‌تمرینات اصلاح صدای نت‌ها ادامه دادیم و یک ماه بعد شاگردانم در بیرون کلاس گوش خود را به‌در می‌چسباندند تا به‌صدای باورنکردنی خواننده‌ای گوش دهند که با من تمرین می‌کرد. بلی، این آون بود. وقتی گلویش باز شد و اصوات درست را توانست دربیاورد، قادر شد دریچه صدایش را به‌روی قلبش باز کند و بگذارد شخصیت واقعی‌اش خود را نشان دهد. نتیجه کار مهیج و باورنکردنی بود.

مهم این نیست که صحبت و آواز شما بهترین باشد. مهم اینست که منحصربه‌فرد و مربوط به‌خودتان باشد و نشان دهد که شما کی هستید و چه‌چیز خاصی در شما هست. اگر شما یاد بگیرید که با اعتماد به‌نفس

وسیله و ساز خود را به‌کار برید، مردم گوش خود را برای شنیدن شما باز کرده و تشخیص می‌دهند که چه چیزی شما را از دیگران متمایز می‌کند. شما چه برای بچه لالائی بخوانید، یا دعا بخوانید یا به‌سلامتی کسی بنوشید به‌طور خودجوش می‌زنید زیر آواز یا حالتی در شما ایجاد می‌شود که از این‌رو به‌آن‌رو می‌شوید. صدای شما آنچه را که دلتان می‌خواهد بروز می‌دهد. بهترین نوع موفقیت همین است. باعث خوشحالی من است و نیز وظیفه خود می‌دانم که شما را در کسب آن یاری کنم.

درس‌های آواز و صدا؟

این‌ها ربطی به‌استعداد ندارد

مردم از درس‌های آواز زیاد دل خوشی ندارند. چون خود را در یک اطاق دربسته با معلمی کج‌خلق و سختگیر مجسم می‌کنند که مترونومی در زمینه تیک‌تاک می‌کند. در رابطه با چنین سابقهٔ ذهنی از خودمان می‌پرسیم «چه کسی به‌درس آواز نیاز دارد؟» و مطمئن هستیم که پاسخ شامل حال ما نمی‌شود و به‌خود می‌گوئیم «ما حرف زدن بلدیم اما نمی‌توانیم آواز بخوانیم. بنابراین یاد گرفتن آواز چه نتیجه‌ای دارد. این کار مال کسانی است که استعداد دارند.» اما به‌کار بردن صحیح صدا همیشه مستلزم داشتن استعداد خاصی نیست شما با یاد گرفتن راه صحیح به‌کارگیری صدا می‌توانید در کلیسای خود، محفل خانوادگی، یا در یک اجرای عمومی شرکت کنید و بدرخشید. اگر موضوع را عمیقاً مورد بررسی قرار دهیم در می‌یابیم که ما به‌اصلاح و پیشرفت صدای خود نیاز داریم تا در حد ممکن بیانگر و قابل انعطاف باشد. چون با رسیدن به‌این مرحله صدایتان و نیز خودتان را آزاد می‌کنید.

صدای شما درباره شما چه می‌گوید

صدایی که از دهان شما بیرون می‌آید انتظاراتی درباره شما در اذهان ایجاد می‌کند؛ اینکه صاحب چه رفتاری هستید، چه اندازه در دسترس هستید، احساس طنز در شما به‌چه شباهت دارد، و انرژی شما در چه سطحی است. این‌ها نمونه‌های معدودی است که ما در صدای خود آنها را به‌تصویر می‌کشیم. فکر می‌کنید چند بار با کسی تلفنی تماس داشته‌اید و تصویر کاملی از طرف مقابل در ذهن خود مجسم کرده‌اید که از طریق امواج صوتی به‌شما منتقل شده است. (آیا اتفاق افتاده است که با کسی از طریق تلفن قرار ملاقات گذاشته باشید که مطمئن بودید قد بلند، صورتی موقر و قیافه‌ای جدی دارد و دو روز بعد ضمن دست دادن با مردی کوتاه‌قد دارای قیافه‌ای احمقانه اما صاحب صدائی جذاب حیرت‌زده شده باشید؟ این موضوع تصویر ذهنی بر مبنای صدا، قدرت کلام و طنین را می‌رساند که هرچه باشد، چه مثبت، چه منفی قبل از ما خود را نشان می‌دهد.)

ما اطلاعات انباشته‌شده در صدا را تقریباً از روی شم و به‌طور ناخودآگاه جذب می‌کنیم. من سال‌ها روی این موضوع که ما مستقل از کلماتی که به‌کار می‌بریم چگونه اطلاعات را از طریق صدا مخابره می‌کنیم، مطالعه و تجزیه تحلیل کرده‌ام. وقتی صحبت می‌کنید صدای شما از روی توجه یا بدون توجه چندین نت موسیقی را اجرا می‌کند. یکی از شاگردان و دوستان من که اتفاقاً سابقاً محقق و دانشمند موشک بوده، علاقه پیدا کرد که ارتباط بین صدا و شغل اشخاص را پیدا کند. چندین‌ماه وقتی در حال مسافرت کاری بود، همراه خود یک کیبورد کوچک موسیقی حمل می‌کرد. ضمن صحبت با هرکس کیبورد را به‌کار انداخته و صدای طرف مقابل را از لحاظ موسیقائی مورد بررسی قرار می‌داد.

(همان‌طور که در جریان مطالعه این کتاب پی خواهیم برد، بین صحبت کردن و آواز خواندن از لحاظ موسیقایی یک جهش کوتاه و ساده وجود دارد.) صدای ما در لحظاتی که هیجان‌زده و پر احساس هستیم به‌جای یکنواختی دارای پرش‌ها و جهش‌های ناگهانی می‌شود. با کمی تمرین می‌توانید ضمن صحبت خود نت‌های مختلفی را بشنوید. (برای امتحان می‌توانید کنار کیبورد بنشینید و کلمهٔ Hello را با لحنی خوشحال و هیجان‌زده، چنانکه گویی کسی را غیر منتظره ملاقات و از دیدنش دچار تعجب و بسیار خوشحال شده‌اید ادا نمائید. اگر کلمه O را بکشید، آنچنان که گویی آواز می‌خوانید، ممکن است با امتحان دکمه‌های کیبورد بتوانید نتی راکه صحبت می‌کنید یا می‌خوانید پیدا کنید.)

دوست من در گوش دادن و پیدا کردن نت‌های صحبت‌های مردم (همان دو، ر، می، فا، سل، لا، سی) خبره شده بود. و علاقه‌مند بررسی فواصل بین این نت‌ها شد آیا آنها این فواصل را با پله‌های کوچک صداها طی می‌کردند یا با گام‌های بلند و پرش و جهش بالا و پائین می‌رفتند؟ دوست من یافته‌های خود را جمع‌آوری و فواصل به‌کار رفته را با شغل گویندگان تطبیق داد.

از میان یافته‌های او: موسیقی‌دان‌ها و خواننده‌ها نت‌های بیشتری را به‌کار می‌برند، که جای تعجب ندارد، آنها ضمن صحبت بیشتر فواصل سوّم (مثلاً از دو به‌می)، چهارم (از دو تا فا) و پنجم (دو تا سل) را به‌کار می‌برند. مهندس‌ها بیشتر فواصل سوّم را به‌کار می‌برند و تمایل دارند در همان فاصله کوتاه بمانند. بانکدارها فقط از فاصلهٔ دوم (دو تا رِ) که خیلی محدود و تقریباً یکنواخت است استفاده می‌کنند. دوست من پس از مدتی قادر بود بدون زحمت شغل هرکسی را براساس فواصل به‌کار برده‌شده در صحبت او تشخیص دهد. او همچنین فواصل نادر دیسونانس (فواصل

نامطبوع در موسیقی) مانند دوّم کاسته (از دو به‌دودیز) و پنجم افروده (از دو به‌سل دیز) را هم شناسائی کرد که مربوط به‌بیماران روحی می‌باشد.

آیا طرز صحبت کردن شما موقع کار الگوهای افراد دیگر را منعکس می‌کند؟ شاید این‌طور باشد. ممکن است رنگ صدای شما متفاوت باشد اما شما به‌طور ناخودآگاه از فواصل به‌کار رفته در افراد دور و برتان استفاده می‌کنید. صدای ما آنچنان به‌روشنی شخصیت، روح و خصوصیات ما را منعکس می‌کند که ما با عادت صدایی خود پرونده خود را دودستی تقدیم کسانی می‌کنیم که با آنها روبرو می‌شویم. این ممکن است خیلی جالب باشد اما گاهی وقت‌ها هم مانند لباسی که به‌تن آدم تنگ باشد ناراحت‌کننده باشد.

عاملی که اینجا خیلی مهم است این نیست که شما در نحوه به‌کارگیری صدای خود، انتخابی داشته باشید. اگر موقع صحبت به‌رنگ‌ها و طنین‌های کامل صدا دسترسی دارید اما عملاً در محدوده صحبت‌های یک بانکدار جولان داده به‌طور محدود از چند لحن موزیکال استفاده می‌کنید، این خیلی عالی است. اگر این روش مناسب شماست با شور و حرارت به‌آن بچسبید. یا اینکه صدائی را به‌کار بگیرید که شما را به‌جائی که می‌خواهید برساند. اگر شما فروشنده‌ای فعال هستید، که با تعداد زیادی افراد مواجه می‌شوید و صدایتان جاهای مختلف و متعددی را می‌پوشاند، در این صورت ممکن است آگاهانه تصمیم بگیرید و لحن با فواصل محدود مهندس‌ها را انتخاب کنید. چون که می‌خواهید چیزهائی به‌مهندس‌ها بفروشید و باید اعتماد آنها را جلب کرده و شما را مثل یکی از خودشان به‌حساب بیاورند. هرچه آگاهی بیشتر از صدای خود داشته باشید و از امکانات واقعی آن آگاه باشید، به‌همان اندازه انتخاب‌های مختلف در برخوردها داشته، و هرچه بیشتر می‌توانید از صدایتان به‌نفع

خود استفاده کنید تا اینکه بگذارید شما را محدود کند و یا ایجاد سوءتفاهم کند.

من بیشتر وقت‌ها متوجه شده‌ام خواننده‌ها که آدم فکر می‌کند به‌طور مداوم از صدای خود آگاهی دارند، در واقع وقتی از پشت میکروفون به‌زندگی معمولی خود بر می‌گردند، همه توانائی‌ها و درک خود را در این زمینه کنار می‌گذارند. یکی از نمونه‌های آشنا و جالب این موضوع مایکل جکسن است.

در اوج کار مایکل جکسن وقتی که آلبوم مشهور Thriller را کار می‌کرد و از لحاظ کاری در آسمان‌ها پرواز می‌کرد همزمان با یکی از همکاران من در استودیوی مشترکمان کار می‌کرد و خیلی وقت‌ها فرصت پیش می‌آمد که با هم به‌صحبت بنشینیم. یک روز بعدازظهر از پنجره دفتر کارم به‌بیرون نگاه می‌کردم مایکل را دیدم که در پارکینگ ماشین‌ها پس از گذاشتن ماشینش در حال زدن چرخ سه‌تائی دور خودش بود. من از انرژی او به‌حیرت افتادم... این آدم واقعاً اعجوبه‌ای بود. اما وقتی بالا آمد و روی یک صندلی روبروی من نشست و شروع به‌صحبت کرد هیچ از آن انرژی اثری نبود. او با صدای آهسته حرف می‌زد گوئی می‌ترسید صدائی از او بیرون بیاید و من به‌زحمت صدای او را می‌شنیدم و بسیار خجول و محتاط به‌نظر می‌رسید ـ در صورتی‌که من می‌دانستم او قدرتی دارد که می‌تواند با حضورش استادیومی را پر کند.

بسیاری از خواننده‌ها و تعدادی از ستارگان به‌نظر می‌آیند که دارای دو سطح انرژی متمایز هستند که از طریق صدایشان منتقل می‌شود که ظاهراً تداخلی با هم ندارند: روی صحنه که انرژی هزار در صد است و خارج از صحنه که به‌لحن مکالمه‌ای بر می‌گردند. برای بسیاری از آنها «حفاظت از صدا» معادل پچ و پچ کردن و صحبت همراه تنفس است. آیا برای کسانی

که در زندگی روزمره نمی‌خواهند از حداکثر شدت صدای خود استفاده کنند، راههائی دیگر هم وجود دارد؟ بله، مطمئناً. اما من هر روز می‌شنوم که آنها به‌دامی می‌افتند که بقیه ما گرفتارش می‌شویم و آن اینکه فکر می‌کنند که اگر موقع فراغت از کار، طنین و شدت صدایشان را به‌پایین‌ترین حد برسانند در وضعیت مناسب‌تری قرار خواهند گرفت و در حقیقت اگر از صداهای آوازی مراقبت نشود از بین می‌روند. اتفاقاً پچ و پچ کردن و صحبت با صدای آهسته توأم با نفس برای تارهای صوتی کشنده است. همین یک دلیل برای من کافی است که شما را به‌دسترسی به‌مجموعه‌ای از صداهای متنوع تشویق می‌کنم تا از بین آنها آنچه برای لوله‌های صوتی شما مناسب‌تر است برگزیده شود. هشتاد درصد خوانندگانی که از لحاظ فیزیکی دچار اشکال در تارهای صوتی می‌شوند به‌علت طرز صحبت کردن آنها می‌باشد نه خواندنشان. اگر شما یک آوازخوان هستید به‌شدت توصیه می‌کنم که به‌نحوه حرف زدنتان و تمام اطلاعات مربوط به‌صحبت کردن که در این کتاب می‌آید، توجه داشته باشید. حتی اگر علاقه‌ای به‌صحبت فصیح و مؤثر ندارید، این کار را برای جلوگیری از صدمه زدن به‌توانائی آواز خواندن خود انجام دهید.

شما چه علاقه‌مند به‌سخنرانی و چه آواز باشید، من دلم می‌خواهد عادات ناخودآگاه خود را با انتخاب‌های خود آگاه جایگزین کنید. وقتی شما توانستید صدای خوانندگی خود را ارتقاء بدهید یا با صدای دارای نوانس، توانائی و رنگ صحبت کنید، ممکن است به‌این باور برسید که دلتان می‌خواهد که گاهگاهی از دروازه صوتی جدید عبور نمائید. شاید بخواهید شخصیت جدیدی را به‌نمایش دربیاورید یا به‌جای ملودی‌های غمگین به‌آهنگهای نمایشی یا اپرا روی بیاورید. وقتی امکانات را مشاهده کردید، وسوسه می‌شوید که چند تا را آزمایش کنید.

امکانات واقعی صدای شما

حالا موقع آن فرا رسیده که کسی بدون تعارف به‌شما بگوید که صدای شما در واقع چه می‌تواند بکند و از مجموعه اصلی وسیله صوتی شما چه انتظار منصفانه‌ای می‌توان داشت؛ من می‌دانم که باورهای قدیمی از بین رفته و آنچه من می‌خواهم به‌شما بگویم ممکن است برعکس آنها به‌نظر بیاید (یعنی حرف غیر ممکن، احمقانه، یا تخیلی) امّا جملاتی که در زیر می‌آید مطلقاً واقعی و حقیقی است:

* صدای آدمی طوری آفریده شده است که می‌تواند بیست و چهار ساعت مداوم در شبانه‌روز صحبت کند یا آواز بخواند بدون آنکه خشن یا گرفته شده یا دچار هر نوع مشکل فیزیکی شود.

اگر شما نمی‌توانید دلیلش وجود اشتباهی در کار شماست.

* یک آدم معمولی (نه موارد استثناء) باید بتواند دو تا دو نیم اکتا و به‌راحتی و روانی بخواند بدون آنکه صدایش حالت ناله یا جیغ پیدا کند.

این یک افسانه است که فکر کنید صداهای بالا یا پائین متعلق به‌افراد دیگری هستند و سرنوشت شما اینست که وقتی سرود ملی را می‌خوانید صدای گربه‌های ولگرد را از خود دربیاورید. تمرین، پشتکار و تکنیک‌هائی که من می‌آموزم راه شما را برای خواندن تمام نت‌های اکتاوی‌های مورد نظرباز می‌کند.

* تعداد افرادی که گوش برای موسیقی ندارند کمتر از دو درصد جمعیت است.

این عقیده برخلاف ۴۰ تا ۵۰ درصد افراد مورد ملاقات من است که عقیده داشتند که نمی‌توانند بخوانند چون ذاتاً توانائی این کار را ندارند. در عمل کر بودن به‌نت موسیقی مورد خیلی کمیابی است که از صدمه رسیدن به‌گوش ناشی می‌شود مثلاً از تب‌های شدید زمان بچگی. اگر

شما واقعاً نسبت به‌نت موسیقی کر هستید و نت درست را نمی‌توانید بخوانید به‌این دلیل است که عملاً آن را نمی‌شنوید.

اگر در خواندن دچار تردید می‌شوید یا در میزان‌های پیچیده بعضی نت‌ها را حذف می‌کنید شما نسبت به‌صدای نت کر نیستید بلکه خجول هستید. من خوشحالم که بگویم شما از لحاظ شنیدن هیچ مسأله‌ای ندارید حتی اگر مانند اوّل‌های اُون، جوانی که قبلاً راجع به‌آن صحبت کردم، بخوانید ما مساله تشخیص نت‌ها را حل می‌کنیم اجازه بدهید شما را با صدائی که در آرزویش هستید آشنا کنم.

چند دستور اصلی

شاید در تعجب باشید که من چگونه شروع می‌کنم تا صدای شما را به‌سمتی سوق دهم که شما و دیگران آن را زیبا می‌نامید یا حتی راحت و بدون فشار. در عمل سه چیز از شما می‌خواهم:

۱ـ علاقه خود را نسبت به‌اصلاح صدای خود از دست ندهید.

۲ـ تا زمانی که موفق به‌اجرای دلخواه تمرینی نشده‌اید آن را ادامه دهید و تقلید آن را درآورید تا به‌آن برسید.

۳ـ دلتان بخواهد که خودتان را جلوتر و بهتر ببینید حتی اگر فقط چند دقیقه در روز باشد.

آیا در ته قلبتان واقعاً به‌چه دلیل می‌خواهید صدایتان را بهتر کنید؟ شاید دلتان می‌خواهد در جمعی بخوانید یا به‌بچه‌ها در کتابخانه قصه بگویید و یا در محل کارتان همکاران‌تان را تحت‌تأثیر قرار دهید. قبل از اینکه شروع کنیم من امیدوارم دو جمله ناتمام زیر را برای خودتان کامل کنید:

*** من می‌خواهم صدایم را اصلاح کنم تا...**

*** اگر صدای من آنطور که می‌خواستم قوی بود، من...**

دلم می‌خواهد موارد فوق را با صدای خود ضبط کنید چون فکر می‌کنم این سند باارزش خواهد بود تا بعداً بدانید که کجا بودید و تا کجا پیش آمده‌اید. وقتی جملات فوق را تکمیل کردید و سپس تمرینات خود را شروع کردید شما باید صدای منتقد سختگیری را که در درونتان هست مرتب خاموش کنید که بطور مداوم حرفهای مأیوس‌کننده می‌زند. البته داشتن گوش نقاد خوب است اما در شروع کار بیش از اندازه نسبت به‌خود سختگیر نباشید. دنبال جمع‌آوری و به‌کارگیری اطلاعات باشید.

جمله دوّم در شروع کارتان اهمیت اساسی دارد که بخشی از خواسته‌هایتان را بر زبان می‌آورید. این به‌منزله اینست که چشمتان را به‌جایزه‌ای بدوزید که در راه خواهد بود. هیچ‌کس درس آواز را فقط برای خود آواز دنبال نمی‌کند. معمولاً دلیل مشخصی دارد. شاید دلتان می‌خواهد یک آهنگ خاصی را بخوانید یا اینکه از احساس غرور و رضایتی لذت می‌برید که پس از اجرای یک برنامه در جمع به‌شما دست می‌دهد. یا شاید یک احساس ذاتی داشته باشید که داشتن صدای خوب زندگی شما را به‌نحوی که هنوز در تصورتان نمی‌گنجد عوض خواهد کرد.

این کار شاید در شما ایجاد ترس کند. حتی شاید به‌نظرتان احمقانه و بی‌شخصیتی به‌نظر برسد. اما خواسته شما واقعی و قوی است. وقتی بر زبان بیاورید کارائی پیدا می‌کند. وقتی متوجه شدید که صدای شما به‌جای یکی دو رنگ صدها رنگ دارد و توجه به‌آن باعث کشف امکانات صوتی شما می‌شود خود به‌خود انگیزه‌ای قوی شما را به‌جلو می‌برد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

در تمام طول کتاب من شما را به‌قسمت‌های خاص CD همراه مراجعه

می‌دهم. شما صدای واضح مورد نظر مرا می‌شنوید و از شما ممکن است خواسته شود که خودتان تکرار کنید. زود رد نشوید. صدای شما هرطور شنیده شود مهم نیست باید سعی کنید آنچه را می‌شنوید تقلید کنید. اینجاست که روشنائی بر وجودتان می‌تابد و یادگیری در جسم و جانتان شروع می‌شود.

آنچه ما می‌کنیم به‌همان سادگی پیروی از رهبر است. من صداها را ایجاد می‌کنم و شما آن‌ها را تقلید می‌کنید. تئوری پیچیده‌ای وجود ندارد تنها مقداری تجربه‌های بازی‌گونه هستند. وقتی صدای مرا می‌شنوید ممکن است بارها به‌طور اتوماتیک دهان، چانه، عضلات شکم، نفس و تارهای صوتی خود را در وضعیتی قرار دهید که تقریباً غیرممکن می‌سازد که صداهای ضعیف، گرفته و یا بد از خودتان در بیاورید. این یک تمرین فکری نیست. آنچه شما باید بکنید اینست که ترس و عدم اعتماد به‌نفس را کنار گذاشته صداهایی را که می‌شنوید تقلید کنید. برای کارکردن با من باید به‌دقت گوش کنید و آنچه را که می‌شنوید تکرار کنید، ضمن کمی تفریح، اشتباهات و عادت‌های بد را که باعث شده به‌صدای ناجوری بچسبید، کنار بگذارید. ممکن است احساس کنید کارتان تماماً درست نیست کمی اعتماد به‌نفس داشته و کار را هر طور که هست انجام دهید. صداهای عجیب و غریب در بیاورید. اگر نیاز باشد بخندید. نگران موقر بودن نباشید چون در هر صورت آن غیرممکن خواهد بود. فقط گوش بدهید و بعد از من تکرار کنید و همه‌چیز رو به‌راه خواهد شد.

آسان‌ترین راه برای اینکه مطمئن باشید شما هم مثل شاگردانی که پیش من می‌آیند از درس بهره می‌برید اینست که مثل آنها رفتار کنید: یک برنامهٔ درس آواز مرتب و منظم هفتگی ترتیب دهید. حالا که این فصل را می‌خوانید دلم می‌خواهد تقویمی جلویتان بگذارید و در آن زمان‌هایی را

برای درس خصوصی من یادداشت کرده و علامت‌گذاری کنید. برنامه بگذارید که یک جلسه حداقل نیم‌ساعت یا ۴۵ دقیقه در هفته برای خواندن و گوش دادن هر فصل اختصاص دهید. زمان درس را جدی بگیرید که در طول آن شما درباره صدای خود و تجربه در بخش‌های مختلف آن نکاتی را فرا می‌گیرید. پیشنهاد می‌کنم هر چند وقت یکبار درس‌های یک هفته را مرور کنید تا موارد یادگرفته‌شده یادآوری و جذب شود.

از شما می‌خواهم تمرین‌های ساده را بین جلسات هفتگی تمرین و تکرار کنید. این تمرین‌ها، روند یادگیری فیزیکی درس‌ها را تقویت می‌کند و شما یاد می‌گیرید عضلات تولید صدا را کنترل کنید. حتی یک تمرین کوتاه اما منظم باعث می‌شود پیشرفت بسیار زیادی در تقویت فیزیکی و قدرتمند شدن صدا ایجاد شود.

لطفاً به‌یاد داشته باشید که این کار را برای خودتان انجام می‌دهید. شما به‌زمان موجود نیاز زیادی دارید. و زمان لازم برای فکر درباره نیازهای دیگران نیز زیاد است. وقتی به‌برنامه‌ها و گرفتاری‌های خود فکر کنید و لیستی از آنها تهیه کنید شاید به‌این نتیجه برسید که فرصتی برای انجام کارهای رؤیایی از این قبیل نداشته باشید: من می‌خواهم خواننده بشوم. من می‌خوانم سخنران خوبی شوم.

پس بنابراین باید مصمم باشید و برای تمرین وقت کنار بگذارید. موفق‌ترین شاگردان من آنهائی هستند که می‌توانند به‌خود بگویند: «من بالاخره این کار را می‌کنم حتی اگر رهبر کر هم (وقتی بگویم می‌خواهم یک سولیست بشوم) به‌من بخندد. حتی اگر دوستان من فکر کنند من خل و دیوانه هستم. حتی اگر من سال‌ها با صدای خنده‌دار خوانده و مثل شخصیت‌های فیلم کارتونی صدا در آورده باشم. با این حال این تغییر را

برای خودم شانس و اقبال می‌دانم.»

شما وقتی چنین سرمایه‌گذاری روی خود می‌کنید ریسک می‌کنید. ممکن است، مجبور باشید از خیلی چیزهای خوب صرف‌نظر کنید. اما اگر شاگردان مرا در طول سال‌ها گواه بگیرید شما از این ریسک راضی خواهید بود.

برای شادی خود این کار را بکنید

داشتن صدائی که بتوانید روی آن حساب کنید و منعکس‌کننده وجود شما و نمایانگر افکار، احساسات و عواطف ذاتی شما باشد، یک موهبت است. و این یکی از اسرار کار من است که افرادی که می‌خواهند صدائی را که شایسته آن هستند به‌دست بیاورند به‌منافعی دست یابند که هرگز انتظارش را نداشتند. من درباره پول و شهرت یا حتی جاه‌طلبی حرف نمی‌زنم ـ درباره شادی صحبت می‌کنم. شاگردانی که با من می‌خوانند، چه آنها که هدف نهائی‌شان اصلاح صحبت کردنشان باشد یا موفقیت آلبوم صدایشان در دور دنیا به‌این نتیجه می‌رسند که خواندن حال آنها را بهتر می‌کند.

شاگرد من بیل روزی گفت: «وقتی درسی را تمام می‌کنم احساس رضایت و شادی می‌کنم. باید چیزی در این صداها باشد. که حال مرا بهتر می‌کند خیلی بهتر از اینکه پیش دکتر روانشناسی بروم ـ تازه ارزان‌تر از دکتر رفتن هم است.»

حرف‌هائی از این قبیل را من بارها می‌شنوم. بنابرین جای تعجب ندارد که دانش پزشکی شروع به‌مطالعه درباره تأثیر صداها در جسم انسان کرده است. تأثیر باورنکردنی صدا مدت‌هاست که شناخته شده است (اینهمه حیوان وحشی را در نظر بگیرید که با صدای موسیقی آرام

می‌شوند.) موسیقی سبب تعالی روح می‌شود (مدتی در یکی از این محل‌های عبادات که آواز ذکر می‌خوانند بگذرانید تا منظور مرا دریابید.) بعداً باز درباره این معالجات صحبت خواهم کرد. در حال حاضر سعی کنید صداهائی را که من به‌شما تعلیم می‌دهم یاد بگیرید ـ من تقریباً مطمئن هستم که شما هم مثل بیل احساس شادی خواهید کرد.

داستان خود من

کار با صدا تنها حرفه من نیست ـ این یک عشق و دلبستگی در تمام طول زندگی و باعث تغییر زندگی من بوده است. و نیرو و قدرت صدا چیزی نیست که من درباره‌اش به‌طور مجرد فکر کنم. این یک نیروی زنده است که من مرتب در زندگی خود با آن مواجه بوده‌ام.

من همیشه عاشق آوازخوانی بودم. برخی از خاطرات من مربوط می‌شود به‌اینکه باعث می‌شدم غذای مهمانی پدر و مادرم به‌خاطر من که مشغول خواندن در جائی بودم به‌تأخیر بیافتد تا اینکه مرا پیدا کرده و زیر بغل زده و همان‌طور در حال خواندن سر سفره می‌آوردند. از زمانی که هفت هشت ساله بودم در اشتیاق گرفتن درس آواز بودم و هرچند که مادرم عقیده داشت من تا سیزده سالم بشود نیاز به‌درس ندارم اما اگر فرصتی برای پرداختن به‌آواز پیش می‌آمد هیچ‌چیز جلودارم نبود.

من بچه‌ای سالم، شاد و فعال بودم، اما از ده سالگی دچار بیماری التهاب نخاع شدم یک ناراحتی استخوانی که نیاز به‌عمل جراحی بزرگ داشت. به‌مدت یک‌سال روی یک صندلی چرخدار نشسته و به‌مدرسه شاگردان معلول رفتم و سپس به‌مدت شش ماه با صندلی چرخدار راه رفتم. نمی‌توانستم ورزش کنم، نمی‌توانستم راه بروم و مثل سابق نمی‌توانستم بازی کنم ـ از این لحاظ سخت‌ترین روزهای زندگی من بود.

اما می‌توانستم بخوانم و مانند غریقی که به‌تخته‌ای بچسبد من به‌آواز خود مانند یک ریسمان نجات چسبیدم. شروع کردم به‌کنسرت دادن در وقت ناهاری و احساس کردم وقتی می‌خوانم می‌توانم یک سالن ورزشی را پر کنم. در سن دوازده و نیم سالگی بچه‌ای چاق و نسبتاً چلاق بودم که سعی می‌کردم خودم را برای رفتن به‌مدرسه معمولی آماده کنم. برای تجدید قوای جسمی و روحی خود آواز می‌خواندم. این اوّلین درس واقعی من بود که بین خوب و بد در زندگی ایجاد تعادل کنم و سفر من به‌سوی کامل شدن با عشقی که به‌آوازخوانی داشتم امکان‌پذیر شد تا امروز ضمن کار با مشتریانم بر این باور هستم که یافتن و پیشرفت دادن صدا وسیله‌ای است حیرت‌انگیز برای بازسازی و یافتن ارزش خود. در سیزده سالگی بالاخره به‌آرزوی خود برای گرفتن درس‌های آواز رسیدم و در مدتی کوتاه موفق شدم که در مسابقات آواز برنده شوم و به‌عنوان باریتون در کارهای اپرائی اطراف لس‌آنجلس برنامه اجرا کنم. دو سال بعد نیز شروع به‌آموزش آواز به‌صورت حرفه‌ای کردم. گاهی وقت‌ها معلم آواز من مجبور می‌شد برای برخی مأموریت‌ها به‌خارج شهر برود و از من می‌خواست به‌جای او کلاسش را اداره کنم و با مشتریانش کار کنم در لیست نام شاگردانش Beach Boys، Earth Wind and Fire، The 5th Dimension، Jacksons The و تعداد دیگر زیادی از بزرگترین ستاره‌های جهان بودند.

من به‌کار خود ادامه دادم و از طریق مسابقه‌های مختلف صدای اوّل در ایالت را به‌خود اختصاص دادم. اما در بیست سالگی، در زمان دوره دو ساله دانشگاه، صدای من تغییر دیگری کرد که برای من شوک وحشتناکی بود. به‌طور ناگهانی صدای من تنور شد و دیگر نمی‌توانستم آهنگهای باریتون را که اینهمه کار کرده و در تکمیلش کوشیده بودم، بخوانم. من دیگر از مسابقاتی که عادت داشتم شرکت کنم و برنده شوم محروم شدم -

صدای من به‌من خیانت کرده بود. احساس یک بازندهٔ بزرگ را داشتم.

این پیچی که در راهم به‌آن برخوردم مرا به‌دنیای حادثه‌ای و ماجراجوئی صدائی کشاند که ارزش آن بعداً برایم روشن شد و من آن را با هیچ چیز دیگری در دنیا و زندگی‌ام عوض نمی‌کنم و در نهایت بهره‌ای که نصیبم شد، هم از لحاظ اجرا او هم از لحاظ تعلیم دادن، با هیچ مزیتی در جهان قابل مقایسه نبود. من دور دنیا و کشور خود گشته، برنامه اجرا کرده، و صدای هزاران هنرمند را بازسازی کرده‌ام و موسیقی خود را هم نوشته و به‌ضبط رسانده‌ام. صدای من بزرگترین شادی‌ها را در زندگی به‌من داده است، اما من همچنین به‌این مسأله حساس هستم که ممکن است زمانی حتی نتوانید به‌طور موقت روی این وسیله (صدا) که به‌وجود و زندگی شما بسته است حساب کنید.

خواهش می‌کنم باور کنید که من احساس شما را هنگامی که ناامید، امیدوار یا مملو از آرزوهای نهانی نسبت به‌صدای خود هستید، درک می‌کنم. و نیز می‌دانم که اگر بتوانید صدایتان را رها سازید شما را به‌چه اوج‌هائی می‌رساند. خوب، حالا سفر خود را شروع می‌کنیم و دلم می‌خواهد شما را به‌آنجا برسانم.



صدای من چگونه است

می‌دانم که با رؤیاها و اهداف محکمی که دارید، آماده‌اید تا سفری را با چشم و گوش باز به‌سوی رسیدن به‌بهترین صدای خود در پیش بگیرید. بگذارید اوّل سؤالاتی را طرح کنیم که می‌دانم در ذهنتان هست، سؤالات خیلی شخصی که هر شاگردی چه تازه‌کار چه حرفه‌ای با آن مواجه است و می‌خواهد پاسخ‌هایش را داشته باشد: صدای من واقعاً چگونه است؟ اگر قبلاً خراب شده باشد آیا قابل اصلاح است؟ و در یک مقیاس از بد تا عالی صدای من در کجا قرار دارد؟ چه اندازه صدای من خوب است؟ تا چه اندازه با این صدا می‌توانم پیش روم ـ واقعیت را می‌خواهم بدانم.

من سعی می‌کنم درباره «خوب» و «بد» فکر نکنم، و از شما هم می‌خواهم این قضاوت‌ها را کنار بگذارید. به‌یک دلیل که این قضاوت‌ها بیش از اندازه ذهنی هستند تا بتوانند کاربردی و مفید باشند. در طول سال‌ها من چنین سؤالی را از برخی از ستارگان بزرگ کرده‌ام: «تواضع و خودخواهی به‌کنار، آیا از صدای خود راضی هستید؟» و هرگز با یک خواننده مشهور مواجه نشده‌ام که از صدای خود راضی باشد. به‌طور کلی پیش من اعتراف می‌کنند که صدایشان پر از عیب و نقص است و

خوشبختانه مردم هنوز به‌آنها پی نبرده‌اند. اشخاصی که حرفه‌ای نیستند، اغلب فکر می‌کنند سخنران‌ها یا خواننده‌ها وقتی به‌مرحله‌ای رسیدند دیگر از اعتماد به‌نفس کامل برخوردار می‌شوند، اما حقیقت این است که صدا همیشه چیزی در حال پیشرفت است تا بتواند به‌سطوح بالاتری برسد. بنابراین به‌جای خوب و بد من ترجیح می‌دهم به‌سوی دو سؤال اساسی تغییر جهت بدهیم دو سؤالی که ما در این درس با آنها کار خواهیم کرد:

* وقتی صدائی از خود درمی‌آورم، عملاً چه اتفاقی در جسم من می‌افتد؟ چگونه جسم من خواص صدائی را که می‌شنوم تعبیر می‌کند؟

با آزمایش‌های تشخیصی و تمرینات این فصل ما خواهیم دانست در این لحظه صدای شما در چه موقعیتی قرار دارد. این نقطه شروع برای اصلاح صدای شما محسوب می‌شود. هدف، بزرگ کردن نقاط ضعف نیست بلکه کسب یک احساس صادقانه از آنچه می‌کنید، بدست آوردن تصویری روشن از توانائی‌های صوتی شما و انگشت‌گذاری روی نقاط ضعف است تا بتوانیم آن‌ها را رفع کنیم. نگران نباشید در طول این کتاب من راههای خیلی عملی برای حل مسائلی که اینجا مطرح می‌شود ارائه خواهم داد.

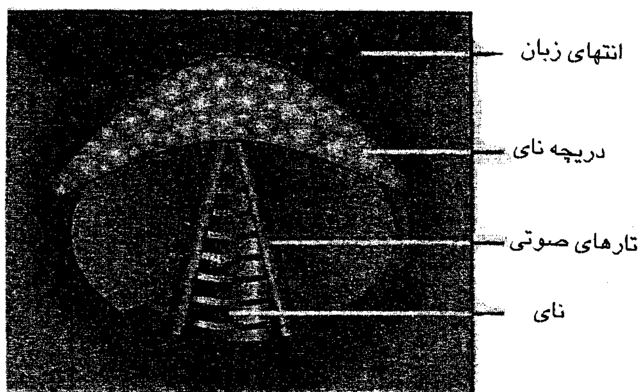
چگونه صدا ایجاد می‌شود

در شروع کار فهمیدن کلیاتی از اینکه صدای شما چگونه ایجاد می‌شود، کمک زیادی به‌ما خواهد کرد. ما همه می‌دانیم که برای نواختن یک ویلن شما باید با یک دست جایگاه سیم‌ها را به‌گردن فشار دهید و با دست دیگر آرشه‌ای روی سیمهای ساز بکشید. نواختن یک ابووا مستلزم فوت کردن قمیش داخل لوله‌ای است که دارای سوراخهایی برای ایجاد

نت‌های مختلف است، اما صدای انسان اغلب یک راز محسوب می‌شود. نخست اینکه ما نمی‌توانیم دستگاه صوتی خود را ببینیم دیگر اینکه هیچ ساز ارکستری مشابهی وجود ندارد که ترکیبی از ساز بادی و سیمی باشد و در گلوی ما قرار گرفته و تمام بدن ما را برای ایجاد طنین و لحن صدا به‌کار به‌برد. آنچه می‌دانیم اینست که ما دهان خود را باز می‌کنیم و صدا از ان بیرون می‌آید.

ارتباطات و فعالیت هائی که موجب می‌شود موسیقی و کلمات به‌راحتی از گلوی ما جاری شوند، پدیده‌ای پیچیده و جالب است. اما آنچه حالا منظور ماست اینست که شما اطلاعاتی کلی در این زمینه داشته باشید تا ضمن تمریناتی که انجام خواهید داد به‌شما در تجسم آنچه که رخ می‌دهد کمک کند.

* شما دارای یک وسیله‌ی زهی هستید که به‌آن فوت می‌کنید. داخل گلویتان دو مجرا در کنار هم قرار دارد. در قسمت پیشین مجرائی است که هوا را از طریق دماغ و دهان به‌ریه‌ها می‌رساند. در قسمت پشت مجرائی است که غذا و مایعات را به‌معده می‌رساند. بالای مجرای هوا جعبه‌ای



نمای تارهای صوتی از بالا

غضروفی قرار دارد که تارهای صوتی در آن‌جا گرفته است و حنجره نامیده می‌شود. یک جفت تار که باعث ایجاد صدا می‌شوند تارهای قوی که پوشیده شده از غشاء مخاطی هستند. این تارها در برابر هوائی که به‌آنها وارد می‌کنیم از هم جدا و به‌هم نزدیک شده و مرتعش می‌شوند و این جعبه کوچک و عجیب صوتی تقریباً مانند یک ساز نیاز دارد که با فوت کردن نت موردنظر را ایجاد کرده و لحن و شدت آن را تعیین کند.

تارهای صوتی با نحوه ارتعاش منحصر به‌فردشان واقعاً حیرت‌انگیز هستند. مقدار کمی هوا پشت آنها موجود است، و وقتی این فشار هوا بیشتر از فشار هوای روی تارها می‌شود، تارها از هم باز شده هوا را تخلیه کرده و بلافاصله بسته می‌شوند. این عملکرد به‌تناوب باورنکردنی پشت‌سرهم انجام شده و ارتعاش تار را ایجاد می‌کند. مثلاً وقتی صدای نت لای بالای دو وسط پیانو در می‌آید، این تارها ۴۴۰ مرتبه در ثانیه باز و بسته می‌شوند و فرکانس مورد نظر ایجاد می‌شود.

* کیفیت صدای شما در وهله نخست بستگی به‌نحوه بکارگیری تارهای صوتی و مقدار هوائی که به‌آنها می‌دهید دارد، و صدای آواز و یا صحبت خوب هنگامی اتفاق می‌افتد که مقدار صحیح هوا به‌مقدار صحیح تارها برخورد کند. این جمله را به‌یاد داشته باشید چون اساس تمام چیزهائی است که ما با هم انجام خواهیم داد.

در طول تمرین‌ها متوجه خواهید شد که من درباره خیلی از صداهای شما توضیح خواهم داد، مخصوصاً صداهائی که مسأله دارند و باعث ناراحتی شما (یا شنوندگان‌تان) می‌شود و این توضیحات بیشتر در رابطه با ارتباط حساس بین تارهای صوتی و هوائی که از آن گذر می‌کند است.

صدای صحبت کردن شما

علاقه اصلی شما چه به‌صحبت باشد چه به‌خواندن، من در وهله اوّل صدای صحبت کردن شما را مورد بررسی قرار می‌دهم زیرا حتی اگر ما خواننده حرفه‌ای هم باشیم زمان خیلی بیشتری از وقت ما صرف صحبت کردن می‌شود تا خواندن. ما به‌طور معمول بین صحبت کردن و خواندن تمایز بسیار مشخصی قایل می‌شویم اما جالب اینجاست که مغزهای ما این کار را نمی‌کنند. برای مغز، صحبت کردن و آواز خواندن تقریباً چیز مشابهی است. مغز موقع صحبت کردن از همان قسمت‌هائی از بدن و همان عضلاتی که موقع خواندن به‌کار می‌رود، استفاده می‌کند، مغز شما به‌سادگی فکر می‌کند که شما صحبت می‌کنید اما کلمات را به‌طور غیرمعمول خیلی می‌کشید و نت‌های طنین‌دار هم بیشتر به‌کار می‌برید. صحبت کردن سکوی پرشی است که شما را برای پرش‌های بلند آوازخوانی آماده می‌کند. بنابراین اهمیت حیاتی دارد که مطمئن باشید بر زیر بنای محکمی گام می‌گذارید.

اگر شما ترجیحاً علاقه به‌آواز خواندن دارید لطفاً از تست‌هائی که در مورد صدای صحبت کردنتان است صرف‌نظر نکنید. همانگونه که یادآوری کرده‌ام یکی از بزرگترین خطرهائی که برای صدای آواز خواندن وجود دارد مربوط به‌چگونه خواندن نیست بلکه مربوط به‌استفاده بد و نادرست از صدا موقع صحبت کردن است. با صرف وقت و گوش دادن دقیق به‌عادت‌های صحبت کردن خود، و اصلاح مسائلی که موجود است، شما صدای خود را در مقابل مخفی‌ترین دشمنان آن حفظ و بیمه می‌کنید.

بگذارید دستگاه ضبط صوت گوش‌های ثانوی شما باشد

توصیه اکید می‌کنم که ضبط صوت خود را آماده کرده و تست‌ها و

تمرین‌هائی که انجام می‌دهیم ضبط کنید. چرا ضبط کنید؟ برای اینکه صدائی که دیگران از صحبت و خواندن شما می‌شنوند مانند صدائی نیست که خودتان می‌شنوید چون که شما طنین صداها را در نسوج و استخوان‌های خود حس می‌کنید و صدایی که شما خودتان می‌شنوید انعکاس صدای شما در «غار» بدن شماست. صدای خودتان در درون شما طنین انداخته و زنگ می‌زند. اما یک شنونده تنها آنچه را که به‌هوا منتقل می‌شود می‌شنود و ممکن است آنچه به‌نظر شما غنا و رنگ صدایتان است در شنیدن او حذف شود و از بین برود. از همه مهمتر صدایی که از شما خارج می‌شود عملاً با صدائی که به‌طرف شما می‌آید متفاوت است. به‌علت فاصله موجود بین درک درونی ما و شنونده، ضبط کردن و گوش کردن برخی از تمرینات به‌خیلی از شاگردان کمک می‌کند که گوش «عینی» داشته باشند یعنی آنچه در خارج از وجودشان است بشنوند نیازی به‌دستگاه گران‌قیمت ندارید. هرچه دارید آماده کنید و حاضر به‌ثبت و ضبط پیشرفت تدریجی باشید. این ثبت پیشرفت تدریجی مدرکی خواهد بود که بدانید از کجا شروع کرده‌اید و کجا بوده‌اید و هر از گاهی که به‌آن مراجعه کنید با ملاحظه اینکه کجا بوده‌اید انگیزه قوی برای پیشرفت آینده‌تان در شما ایجاد خواهد شد. با این کار پیشرفت خود را به‌چشم می‌بینید مخصوصاً در شروع کار آسان‌ترین راه برای شنیدن و تخمین صدایتان است.

برداشت کلی

لطفاً پاراگراف پیشین را با صدای بلند در ضبط صوت بخوانید. ضمن خواندن پاراگراف ممکن است متوجه اتفاق‌هایی بشوید که برای صدای‌تان می‌افتد اگر هم در ابتدا اتفاقی نمی‌افتد بعداً وقتی به‌انتها

نـزدیک مـی‌شوید رخ مـی‌دهد. مـدادی آمـاده کـنید وقـتی ضـبط را برمی‌گردانید ضمن گوش دادن و توجه به‌موارد نوشته‌شده در زیر، آنچه را که شامل حال شما می‌شود علامت‌گذاری کنید.

ـ آیا در شروع، صدائی قـوی داشـتید و بـه‌تدریج تـا بـه‌انـتها بـرسد ضعیف‌تر شده و خسته شدید؟

ـ آیا مجبور بودید وسط کار چند بار صدایتان را صاف کنید؟

ـ آیا صدا به‌نظرتان خیلی آهسته است؟

ـ آیا صدا به‌نظرتان پیش از اندازه پائین و خشن می‌آید مخصوصاً در اواخر جمله‌ها؟

ـ آیا در بعضی از نقاط صدا قطع می‌شود؟

ـ آیا صدا تو دماغی است؟

ـ آیا صدا یکنواخت است؟

ـ آیا صدا حالت جیغ کشیدن دارد؟

آیا غیر از موارد فوق چیز دیگری ملاحظه کردید که باعث ناراحتی‌تان بشود؟

من می‌دانم کـه مـعمولاً مـردم بـه‌طور احسـاسی از صـداهـای خـود خوششان نمی‌آید اما نمی‌توانند از نـظر فـنی آن را تـوجیه کـنند. نگـران نباشید ـ کاری که ما می‌کنیم به‌نتیجه فنی می‌رسد. به‌لیست فوق نگاه کنید ببینید چند تا علامت‌گزاری کرده‌اید. این کار به‌ما نشان خواهد داد که حالا صدای خود را چگونه می‌شنوید و اشکالات شما کجا می‌تواند باشد.

حالا اجازه بدهید بـا چـند تست مـخصوص بـرای عـیب‌های خـیلی معمولی صدا، نگاه عمیق‌تری به‌موضوع داشته باشیم. عیب‌های معمولی یعنی خصوصیاتی از صدا که به‌علت جلب دقت بیش از اندازه به‌خودشان ایجاد شده و در نتیجه از قـدرت آن کـاسته مـی‌شود. وقـتی آزمـایش‌ها

(تست‌ها) و تجربیات را انجام می‌دهید در مواجهه با صداهای عجیب و جالب تفریح کنید. برخی از این صداها ممکن است به‌نظرتان کمی مسخره بیاید، اما باور کنید من دلیل خاصی دارم که از شما می‌خواهم این صداها را در بیاورید.

اهمیت بینی در صدا

درباره صداهای تو دماغی درک‌های نادرست بسیاری وجود دارد. برخی از مردم تصور می‌کنند که هوای بیش از حد وقتی بیرون می‌آید به‌بینی راه یافته و آنجا انعکاس یافته و نتیجتاً به‌صداها حالت تو دماغی می‌دهد. و این حرف تا اندازه‌ای درست است. وقتی صدایتان را بلند می‌کنید فرض می‌شود که مقداری هوا به‌سقف دهانتان هدایت می‌شود و مقداری هم هوا به‌قسمت نرم سق یا کام (همان سقف) دهان به‌محوطه سینوس می‌رود. (یک درس آناتومی: نوک زبان خود را پشت دندان‌های جلو بگذارید و سپس آن را از جلو به‌عقب در سقف دهان حرکت دهید. قسمت سفتی که در جلو احساس می‌کنید سق سفت و قسمت نرمی که به‌سوی گلو حس می‌کنید، حدستان درست است، سق نرم است.)

برخی از صداهای تو دماغی وقتی ایجاد می‌شود که صحبت‌کننده ته گلوی خود را سفت می‌کند و مانع از خروج آزاد هوا از دهان می‌شود. وقتی راه آزاد بسته شد مقداری هوای از راه غیر طبیعی به‌محوطه بینی هدایت می‌شود و باعث می‌شود صدای تو دماغی زیر نسبتاً خشن مشابه صدایی که جری لوئیس در نقش پروفسور خل و چل از خود در می‌آورد ایجاد شود. به‌صدای من در قطعه دوّم CD گوش دهید. صدا در اینجا به‌طور عمدی بلند و مزاحم است. اما در ظاهر چشمگیر نمی‌باشد مگر اینکه قبلاً راجع به‌آن اطلاعی داشته باشند.

آیا ممکن است شما هم اینطور باشید؟ این تست را امتحان کنید. شروع کنید به‌آهستگی از یک تا ده بشمارید. وقتی به‌شماره ۵ می‌رسید، به‌آرامی دماغتان را با دو انگشت بگیرید و به‌شمردن ادامه دهید. صدای شما از شماره ۶ تا ۱۰ چگونه به‌نظر می‌رسد. آیا صدا به‌طور ناگهانی عوض می‌شود؟ شاید تعجب کنید که بعد از گرفتن دماغتان تغییر مهمی ایجاد نشود. حالا در قطعه سوّم CD به‌من گوش دهید. وقتی به‌شماره ۶ می‌رسیم تغییر شدید احساس نمی‌شود. به‌چه دلیل؟ اگر درست صحبت کنید، فقط مقدار کمی هوا به‌بینی‌تان می‌رسد. بنابراین وقتی بینی‌تان را می‌گیرید مقدار هوائی که از خروجش مانع می‌شود قابل توجه نیست که روی صدا اثر بگذارد فقط ممکن است کمی صدا گرفته احساس شود که نرمال است. اگر تغییر شدیدی در صدا ملاحظه کردید، مسلم است که شما هوای بیش از اندازه به‌محوطه بینی می‌فرستید.

صدای تو دماغی از نوع دیگر

یک دلیل خیلی رایج دیگر برای صدای «بیش از حد تو دماغی» وجود دارد و این درست برعکس چیزی است که قبلاً گفته شد: هوای بیش از حد کم در بینی. به‌صدای سیلوستر استالونه در نقش راکی فکر کنید با صدای آهسته و خفه تو دماغی که مسلماً نمایانگر جر و بحث در رینگ بوکس می‌باشد.

حالا به‌صدای قطعه چهارم در CDگوش دهید. باز هم مثال‌های من در حد اغراق‌آمیز است تا آنچه را که منظور من است به‌راحتی متوجه شوید. صدای شما در عمل هیچوقت اینطور نیست مگر اینکه سرماخوردگی شدیدی گرفته باشید. اما در حالت تخفیف یافتهٔ این صدای تو دماغی، ممکن است چیزی از صدای خود را شناسائی کنید.

این کاملاً ممکن است که لحن‌های تو دماغی ملایم و ناخواسته در صدای شما هم موجود باشد که تا زمانی که به‌صدای ضبط شده خود گوش ندهید از وجودش آگاه نباشید. پس همین حالا بروید سراغ ضبط صوت و به‌طور خاص به‌دو صدای تو دماغی که در CD شنیده‌اید گوش دهید. اگر صدای تو دماغی در ضبط شما به‌گوشتان می‌رسد شما تنها نیستید. صدای تو دماغی یک پدیده معمول می‌باشد چونکه خیلی راحت است که هوای بیش از اندازه یا کمتر از حد لازم به‌مجراهای بینی هدایت شود مگر اینکه صدا به‌طور کامل تنظیم شود.

وقتی به‌هر دلیلی یک‌بار صدای شما تو دماغی بشود امکان دارد صدای شما همیشه به‌این حالت بماند. دلیلش چیست؟ یک دلیل اصلی «حافظه صدائی» است. مغز شما صدای هرروزه شما را در حافظه نگه می‌دارد و مدام در حال تخمین مجدد کیفیت‌های صدای شماست. مغز شما صداهای شما را می‌شنود و سعی می‌کند آنها را مجدداً ایجاد کند.

فرض کنیم شما مدت دو هفته سرماخورده باشید. مغز شما با این صدای گرفته شما ارتباط برقرار کرده و زیرکانه به‌شما یادآوری می‌کند تا این صدا را حفظ کنید ـ حتی موقعی که سرماخوردگی بهبود یافته و به‌راحتی می‌توانید تنفس کنید ـ سرماخوردگی تمام می‌شود اما صدایتان تودماغی باقی می‌ماند. مغز شما به‌طور انحرافی به‌شما تلقین می‌کند که این صدای دیروزی شماست پس باید امروز هم چنین صدائی داشته باشید.

خوشبختانه از این حافظه صدائی می‌توانید در راه رفع اشکال آن استفاده کنید. تمرین راه‌های جدید ایجاد صدا نه تنها آن صدا را به‌شما می‌آموزد بلکه مرتباً به‌مغز شما یادآوری می‌کند که صدای من این است. این صدای مورد علاقه من است و راه برگشت خود را پیدا می‌کنم.

صدای خشن تکه‌تکه

وقتی به‌صدای خود در ضبط صوت در حال خواندن متن گوش می دهید ممکن است متوجه شوید که کیفیت صدای‌تان متغیر است. بعضی وقت‌ها صاف است، در برخی مواقع به‌نظر می آید که لحن صاف و خوش‌آهنگ شما به‌تکه‌هائی تقسیم و خرد می‌شود که مثل لولای یک دو کهنه غژ و غژ می‌کند ـ من اسم این صدا را خشن تکه‌تکه می‌گذارم و برای اینکه مطمئن شویم که ضمن تشخیص این صدا از منظور همدیگر آگاه هستیم، لطفاً به‌قطعه شماره پنجم CD گوش دهید.

ملاحظه می‌کنید که وقتی با صدای قوی شروع به‌خواندن متن می‌کنم، به‌نظر می آید یک الگوی هماهنگ را پی می‌گیرم. در آغاز جمله مانند یک هواپیمای جت با بنزین پر موقع بلند شدن با قدرت شروع می‌کنم. اما در ادامه صدا به‌تدریج ضعیف و خشن می‌شود. این لحن عملاً به‌لبه‌ای تاریک و منحوس می‌رسد. اگر در تمام مدت ادای یک جمله آن را بکار ببرم به‌صدای مچاله شدن یک کاغذ شبیه می‌شود. در ضمن مسأله ساز هم است چون ادامه آن باعث قرمز شدن و تورم تارهای صوتی می‌شود.

اینجا چه اتفاقی می‌افتد؟ مقایسه صدا در اینجا با یک اتوموبیل تا اندازه‌ای درست است. صدا در شروع یک جمله مانند یک اتوموبیل با مخزن بنزین پر می‌باشد وقتی شروع به‌خواندن متنی با صدای بلند یا با صدای صحبت کردن معمولی می‌کنید، نفسی تازه می‌کنید که به‌منزله بنزین صدا است و کلمات روی بالشی پر از هوا به‌جلو رانده می‌شود.

در این لحظه تارهای صوتی کاملاً راضی بوده و به‌طور یکنواخت و به‌زیبائی مرتعش می‌شوند. اما همانطور که وقتی بنزین ماشین تمام می‌شود به‌پت‌پت افتاده و متوقف می‌شود، شما هم ضمن صحبت وقتی هوا تمام می‌شود، تارهای صوتی بدون بالش هوا به‌ارتعاش ادامه می دهند

و با این کار به‌شدت به‌هم مالید می‌شوند. اگر به‌این حالت ادامه دهید تارهای صوتی ملتهب شده و صدا به‌پت‌پت افتاده و قطع می‌شود.

یک بار دیگر به‌قطعه مورد نظر در CD گوش داده و از من تقلید کنید. لب‌های خود را ببندید و بگوئید ممممم، ... و ارتعاش را در پشت حلق خود احساس کنید. حالا یکی دو جمله از خودتان بخوانید و ببینید آیا باز همان نوع ارتعاش را در انتهای نفس‌های خود احساس می‌کنید؟ این کار را یک بار دیگر انجام دهید دستتان را به‌فاصله نیم اینچ (حدود یک سانتی‌متر) از دهان خود نگاه دارید. دقت کنید چقدر هوا به‌انگشتانتان می‌خورد. اگر جمله‌تان با صدای خشن تمام شود ملاحظه خواهید کرد که تقریباً انگشتانتان هوائی احساس نخواهد کرد. دوباره بخوانید و سعی کنید یک جریان منظم هوا به‌انگشت‌هایتان بخورد؛ وقتی جریان هوا قطع شده یا به‌شدت کم می‌شود، نفس دیگری بگیرید.

این نوع به‌کارگیری نادرست صدا، شامل حال بیشتر افراد می‌شود. خوشبختانه این یکی از آسان‌ترین مسائل برای حل کردن است. تغییرات ساده در نفس کشیدن که موضوع بحث فصل آینده ماست، تقریباً تأثیری خیلی آنی و فوری دارد. بعضی از افراد از نفس کشیدن زیاد بیزار هستند. ما در این مورد احساس اضطرار و فوریت برای ادای کلمات می‌کنیم و به‌جای توقف و سوخت‌گیری مجدد، خودمان را در فشار می‌گذاریم. اما به‌هر صورت یک حد میانی قابل قبول بین صحبت همراه با نفس زدن و صحبت مداوم بدون نفس تا حدی که صورتتان کبود شده و به‌نفس زدن برای طلب هوا بیفتید وجود دارد. ما یاد خواهیم گرفت که چگونه و در چه موقع مقدار درست هوا را گرفته از آن درست استفاده کنیم.

صدای توأم با نفس‌زدن: جذاب اما آسیب‌رسان (مرگبار)

من هر موقع به‌دفتر دوستم جف زنگ زدم و تلفنش روی پیام‌گیر بود، نتوانستم از خندیدن خودداری کنم. او از منشی خود خواسته بود که پیام کوتاهی در پیام‌گیر ضبط کند. صدای ضبط‌شده صدائی بود نفس‌نفس‌زنان با لحن مرلین مونروئی که می‌گفت: «در حال حاضر جف نمی‌تواند با تلفن صحبت کند.» به‌راحتی می‌شد تصور کرد که دلیل گرفتاری جف باید چیزی مربوط به‌اتاق خواب باشد نه اطاق جلسه هیئت مدیره.

وقتی در مدرسه بودم به‌مطالعه صدای هوادار (توأم با نفس زدن) علاقه‌مند شدم و به‌اتفاق یکی از دوستانم تصمیم گرفتم مستندی در مورد راهب‌هائی که در کوهستان معتکف شده بودند تهیه کنم. وقتی با راهب‌ها مصاحبه می‌کردم بلافاصله متوجه شدم که صدای ملایم توأم با نفس آن‌ها چه اندازه آرامش‌بخش است. آنها آنچنان آهسته صحبت می‌کردند که گاهی وقتها صدای دوربین فیلمبرداری من باعث اختلال در شنیدن می‌شد اما با وجود این، به‌هر صورت توجه و علاقه افراد را به‌خودشان جلب می‌کردند.

چه چیزی در این نوع صحبت کردن وجود دارد که جذاب است؟ شاید به‌علت آسیب‌پذیری موجود در آن است شاید هم به‌این دلیل جذاب است که به‌جای اینکه خود را به‌مخاطب تحمیل کند حالت دعوت‌کننده دارد. فروتنی و مهر و عطوفت را از خود بروز می‌دهد. مواردی وجود دارد که این نوع صحبت کردن مفید و مثبت است اما همیشه این‌طور نیست به‌هر حال مسأله این است که به‌هر دلیلی به‌این نوع صحبت عادت کرده باشید، برای تارهای صوتی‌تان به‌طور باورنکردنی زیان‌آور است.

به‌نمایش این صدادر قطعه ۶ سی‌دی گوش بدهید. حالا سعی کنید

یکی دو جمله با این روش بخوانید. وقتی اینطوری صحبت می‌کنید فقط قسمت کمی از تارهای صوتی مرتعش می‌شوند. آن مقدار هوا از توی تارهای صوتی رد می‌شود که بیشتر ارتعاش‌های طبیعی آنها متوقف می‌شود. آنها شروع به‌کنار رفتن کرده و باعث می‌شوند که هوای زیاد رد شود. نتیجه‌اش چیزی مانند سوزش پوست می‌شود که در معرض باد شدید قرار گیرد. تارهای صوتی خشک، قرمز، و ملتهب می‌شوند و روغن‌کاری طبیعی‌شان از بین می‌رود. این التهاب باعث ورم‌کردن می‌شود حالتی که تورم (Edema) نامیده می‌شود، و اگر برای رفع آن قدم پیش نگذارید ممکن است به‌زودی دیگر صدائی از شما بیرون نیاید.

دلم می‌خواهد این را در نظر داشته باشید که اگر صدای نفس‌دار به‌نظرتان جذاب می‌آید این را هم باید در نظر داشته باشید که، عاشق و عارفی که با لارنژیت اظهار عشق و ارادت می‌کند جذابیت چندانی ندارد و اگر راههای دیگری برای صحبت کردن پیدا نکنید قطعاً لارنژیت را در سفره خود خواهید یافت. آیا فکر می‌کنید صحبت توام با نفس تنها راه برای جذاب بودن، نزدیک شدن، مهربان و رمانتیک بودن است؟ نه این‌طور نیست. یک صدای سالم که تسلط بر همه امکانات صدا را دارد عملاً بیش‌تر از حد لزوم قادر به‌جذب و اغوای هرکسی خواهد بود.

صدای شیپوری

یک گروه موسیقی بدون داشتن سازهای بادی با آن صدای شفاف و متمرکز مسلماً ناقص است. در هماهنگی صداها با کیفیت‌های صوتی مختلف، کمی ساز برنجی (Brass) (که حالت شیپوری دارد) ایجاد انرژی و هیجانی می‌کند که به‌یادماندنی است اما اگر همه صدای شما حالت شیپوری داشته باشد تاثیرش ممکن است یک خرده، کمی...

اعصاب خردکن باشد.

منظور من دقیقاً از صدای شیپوری (Brassy) چیست؟ کلمه Brassy را تلفظ کنید. حالا صدا را تکرار کنید. این بار روی حرف a کش دهید aaa. اگر این کار را کردید شاید به‌یک اجرائی برسید که صدا زنگی بیش از اندازه دارد. به‌قطعه شماره ۷ در CD گوش دهید شما صدای (بیش از حد) بالای اجراهای مختلف صدای شیپوری مرا می‌شنوید که گوئی من ضمن صحبت کردن مرتب به‌زنگ می‌کوبم. مثل صدای بچه‌ای بازیگوش یا کسی که نمی‌تواند و یا نمی‌خواهد از صدای گوشخراش خود دست بردارد.

صدای شیپوری وقتی اتفاق می‌افتد که تارهای صوتی شما مانند سیم‌های بلند یک پیانو به‌طور کامل مرتعش می‌شوند. در شرایط درست این نوع ارتعاش اساس یک لحن رزنانس عالی است. اما اینجا جریان هوای کافی وجود ندارد تا رزنّانس بزرگ ایجاد کند. به‌جای آن عملاً جسم شما غنای صدای شما را قبل از آنکه بیرون بیاید در خود جذب و خفه می‌کند.

به‌یاد داشته باشید که در گلوی شما دو مجرا وجود دارد یکی برای هوا و دیگری برای غذا. وقتی غذا را قورت می‌دهید، یک وظیفه حنجره (محفظه تارهای صوتی) بالا رفتن و مسدود کردن مجرای هواست تا هیچ غذا یا مایعاتی وارد ریه‌هایتان نشود. اگر انگشت خود را در زیر چانه روی برجستگی که سیب آدم نامیده می‌شود بگذارید می‌توانید این را احساس کنید. وقتی غذا را قورت می‌دهید متوجه می‌شوید که این برجستگی از زیر انگشتتان به‌سمت بالا رفته و دوباره بر می‌گردد. این عمل که در جای خود نجات‌دهنده بوده و جلوی دخول غذا به‌لوله صوتی را می‌گیرد، اگر در موقع نامناسب انجام گیرد جلو لوله صوتی را بسته و مانع ایجاد صدا

می‌شود.

برای اینکه بدانید حنجره شما زیادی بالا می‌رود و موقع صحبت گلوی شما را می‌گیرد یا نه، این آزمایش را انجام بدهید. انگشت اشاره خود را روی برجستگی «سیب آدم» خود بگذارید و چند جمله بعدی را با صدای بلند بخوانید. اگر حنجره به‌طور متناوب زیر انگشتتان، مانند غذا قورت دادن بالا و پائین می‌رود، این حرکت زیادی است. حنجره باید موقع صحبت کردن بین یک‌چهارم تا یک‌سوم اینچ بالا و پائین رود اگر بیش از آن باشد در حالا انسداد قرار می‌گیرد.

حنجره بالا (حنجره‌ای که زیادی به‌بالا حرکت می‌کند) یکی از معمول‌ترین اشکالات سخنران‌ها و خواننده‌هاست. اما با یک سری تمرینات پائین آوردن حنجره می‌توان آن را با راحتی به‌حالت نرمال در آورد. به‌قطعه ۸ سی‌دی گوش دهید. تمرینی که من در اینجا انجام می‌دهم اختصاصاً برای پائین آوردن حنجره طرحی شده است. وقتی صدای مرا تقلید می‌کنید باید احساس کنید که برجستگی سیب آدم شما به‌ناحیه خیلی پائین گردن شما حرکت می‌کند. باعث خوشحالی شما می‌شود که بدانید حنجره یکی از حساس‌ترین اعضای بدن نسبت به‌حافظه است. وقتی برای اولین بار در جای طبیعی خود قرار می‌گیرد، همان‌جا می‌ماند حتی اگر دیگر تمرین مربوطه را انجام ندهید. و وقتی حنجره در جای طبیعی و سالم خود قرارگرفت، شما به‌طور مؤثر به‌حالت شیپوری اضافی صدای خود غلبه می‌کنید.

صدای گرفته

این نوع صدا از مواردی که گفته شد کمتر معمول است اما در بین دریای ویژگیهای ناراحت‌کننده صدا جائی برای خود دارد و عبارت است

از صدای حلقی ناهنجار لوئی آرمسترانگ. من در قطعه نهم سی‌دی این صدا را به‌نمایش گذاشته‌ام. این صدا که ناهنجار و بیشتر مواقع ناراحت‌کننده است وقتی به‌وجود می‌آید که نیروهائی که ایجادکننده صدای توام با نفس و صدای شیپوری هستند با هم تداخل کنند. برای ایجاد چنین صدائی باید حنجره بالا رفته و بخشی از لوله هوا را مسدود کند. در عین حال باید مقدار زیادی هوا با فشار از طریق تارهای صوتی عبور کند و این هوا تارها را کنار می‌زند به‌نحوی که فقط کناره خارجی مرتعش می‌شود. وقتی هوای زیاد در جستجوی راه عبور است، با بلغم و رطوبت طبیعی توأم شده و صدا حالت غرش پیدا می‌کند. این صدا برای تارهای صوتی بسیار مضر است. من حتی به‌مدت چند ثانیه که می‌خواهم آن را نشان دهم احساس ناراحتی در گلو کرده و تارهای صوتی‌ام شروع به‌خشک شدن و متورم شدن می‌کنند.

اما اگر چنین صدائی صدای معمول شما باشد، ممکن است شما اصلاً احساس گرفتگی در گلو و التهاب تارهای صوتی خود نکنید. با این حال من شرط می‌بندم که شما هم دچار ناراحتی مختصر دورگه بودن، یا گرفتگی هر ازگاهی صدا هستید. اگر چنانچه موقع گوش دادن به‌صدای خود، متوجه حتی نشانه‌های بسیار کمی از این نوع صدا شدید به‌بخش‌هائی از این کتاب که مربوط به‌تنفس، کار حنجره و کاهش بلغم است توجه بیشتری بکنید. دقت عمیق به‌این بخش‌ها شما را از محدوده خطرناک صوتی ناشی از صدای گرفته، برکنار نگاه می‌دارد.

آیا صدای شما از لحاظ زیر و بمی نرمال است؟ زیادی زیر یا بم نیست؟ شنیدن صدای کسی که با شخص او هماهنگی ندارد. همواره آزار دهنده است، مثل صدای بچه‌گانه که مایک تیسون (Mike Tyson) از خود در می‌آورد. وقتی ما صحبت می‌کنیم صدای ما به‌طور طبیعی در یک

محدود خاص زیری و بمی است، اما اغلب عادات بدی کسب می‌کنیم و یا با انتخاب‌های ناخودآگاه ارتفاع[1] صدای ما به‌محدوده ناراحت‌کننده‌ای کشیده می‌شود مانند کفشی که درست اندازهٔ پا نباشد.

چه‌گونه می‌توانیم به‌زیری یا بمی بیش از اندازهٔ صدای خود پی ببریم؟ نخست این کار را بکنید: بم‌ترین صدای ممکن را از خود دربیاورید. با این صدا کلمه «Hello» را ادا کرده و صدا را نگه دارید. اگر این کار را درست انجام دهید احساس می‌کنید یک صدای بم توأم با قار و قور از دهانتان درمی‌آید. آیا با این صدا آشنائی دارید؟ اگر چنین صدائی به‌هر صورت در صحبت معمولی شما هم وجود داشته باشد نشان‌دهندهٔ اینست که صدای شما در جای درست نبوده و زیادی بم است. من، راه تنظیم صدا و آوردن آن به‌محدوده راحت و طبیعی را به‌شما نشان خواهم داد.

حالا به‌قطعه ۱۵ سی‌دی گوش دهید. در این قطعه شما صدای مرا ضمن گفتن Hello با بم‌ترین صدا و سپس صحبت با شما در خلال تمرین بعدی می‌شنوید. چهار انگشت (بدون شست) خود را روی قسمت بالائی معده درست زیر جناق سینه، جائی که دنده‌ها به‌هم می‌رسند بگذارید. ضمن ادای هِلو و کشیدن آن «Hellooooooo» انگشت‌های خود را با حرکتی سریع و پشت‌سرهم به‌داخل فشار دهید تا معده شما را متناوباً فشار دهد. ضمن این کار صدای شما از نت بم به‌نتی که به‌مراتب بالاتر است جهش خواهد کرد. به‌این نت بالا متمرکز شوید و سعی کنید که نت بم پائین را به‌کلی کنار بگذارید.

دوباره امتحان کنید، وقتی به‌نت بالا رسیدید کلمات را عوض کنید و بگوئید «Helloooooo, How are you todaaaaaaay.» مانند قبل

---

۱. ارتفاع صدا تعیین‌کنندهٔ زیری و بمی می‌باشد که در رابطه با فرکانس آنست هرچه زیرتر باشد ارتفاع و فرکانس آن بیشتر و هرچه بم‌تر باشد ارتفاع و فرکانس آن کم‌تر است.

انگشتان را با حرکت پشت سر هم فشار دهید. نت صدائی که حالا در می‌آورید در حدودی نتی است که صدای صحبت معمولی شما باید داشته باشد.

البته این آزمایش به‌هیچ‌وجه قطعی و بدون خطا نیست اما به‌طور تقریبی و سریع نت صحیح صدای شما را تعیین می‌کند. در حال حاضر نگران پیدا کردن عملی و قطعی نت صدای خود نباشید چونکه در بخش ۴ کتاب وقتی به گرم کردن صدا می‌پردازیم نت صحیح قطعی، خودش شما را پیدا خواهد کرد. صدای شما به‌راحتی به نت صحیح صحبت کردن خواهد افتاد.

در حال حاضر نگران این نباشید که شما سوپرانو (زیرترین صدای زن) یا باس (بم‌ترین صدای مرد) هستید. اگر کنجکاو این مسأله باشید من در این‌باره کمک خواهم کرد تا هنگامی که برای رسیدن به‌طبیعی‌ترین نقطه صدای‌تان کار می‌کنید، نوع صدای خود را پیدا کنید. در حال حاضر تنها تمرین‌های‌تان را انجام دهید و ببینید که صدای خود را در جائی خارج از عادت اما شاید جذاب و جدید پیدا می‌کنید.

یافتن وضع مطلوب صدای آواز

می‌دانم که خواننده‌ها انتظار این بخش را می‌کشیدند. از سخنران‌ها به‌طور جدی می‌خواهم که در این بخش با من باشید و امتحانی بکنید. با اجرای این تمرین‌ها صدای شما دارای غنائی خواهد شد که سریعاً و برای همیشه صدای صحبت کردن شما را گرم‌تر و غنی‌تر خواهد کرد برای همه ما این مهم است که دیگر بین صحبت کردن و آواز خواندن خط فاصل نکشیم. یادتان باشد که مغز شما بین این دو فرقی نمی‌گذارد و امیدوارم که تمریناتی را که می‌خواهیم شروع کنیم به‌عنوان تمرین‌های

صوتی تلقی کنید. این‌ها فقط تمرینات صوتی‌ای هستند که به‌نت‌های موسیقی مرتبط هستند و به‌شما در راه کسب صدائی پرطنین و زیبا کمک می‌کند. کمکی که هیچ‌چیز دیگر نمی‌تواند جایگزینش باشد.

وقتی شما قطعه ۱۱ (مخصوص مردها) یا قطعه ۱۲ (مخصوص زن‌ها) را گوش می‌کنید، این را توجه داشته باشید که من این تمرینات را برای دادن اطلاعات کامل دربارهٔ موقعیت فعلی صدای شما به‌کار می‌برم. تمام شاگردان من از اینجا شروع می‌کنند و اغلب شاگردانم از من می‌پرسند به‌چه دلیل من با چنین تست مشکلی شروع می‌کنم. جواب اینست که من از تلف کردن وقت نفرت دارم. می‌خواهم با راهی میان‌بر به‌طور مستقیم به‌قلب ماجرا زده و بلافاصله صداهایی را با تمام خوبی و بدی‌شان به‌میدان بکشم. دلیل اینکه من صدای «ah» را انتخاب کرده‌ام اینست که این صدا بخش عقب گلو را باز کرده و هوای زیادی به‌تارهای صوتی می‌رساند. و نیز قابلیت بسیاری برای کنترل این مقدار هوا دارد و وقتی سعی می‌کنید آن را اجرا کنید، یک تصویر واضح و سریع از نکات مثبت و منفی صدای خود به‌دست می‌آورید.

وقتی مردم به‌سمینارها و سخنرانی‌های من مراجعه می‌کنند از اینکه می‌بینند من تنها با یک آزمایش می‌توانم تمام امکانات صدایشان را تشخیص دهم دچار حیرت می‌شوند. من می‌توانم به‌آنها بگویم که تا حال چه نوع آموزش‌هایی دیده‌اند، چه تکنیک‌هائی را به‌کار برده‌اند و نیز آیا سیگار می‌کشند و احتمالاً چه می‌خورند و چه می‌آشامند. من البته یک شنونده تربیت‌یافته دقیق هستم اما این تمرین‌ها آن‌چنان آشکارکننده است که هرکس بخواهد دقیقاً گوش دهد می‌تواند اطلاعات دقیق با جزئیات لازم از راه گوش دادن کسب کند.

تمرین شماره ۱۱ (مخصوص آقایان) یا شماره ۱۲ (مخصوص

خانم‌ها) را انجام داده آن را ضبط کرده و سپس به‌آن گوش دهید. ضمن این کار برای اینکه در گوش دادن به‌شاخص‌ها و معیارهای من در ضمن گوش دادن به‌شاگردم پی ببرید، موارد زیرا در نظر داشته باشید. من می‌خواهم آنچه راکه در فکر من است دریابید تا به‌طور کارآمد گوش‌های مشترکی را به‌کار ببریم. دقیقاً گوش کنید و پاسخ سؤال‌های زیر را یادداشت کنید:

۱ـ در محدوده‌ی معمولی صحبت‌تان، نت‌های راحتی که گوئی بیشتر در سینه‌تان طنین دارد، چه اتفاقی می‌افتد؟ این صدای راحت شبیه چه است؟ آیا صدائی کلفت یا نوع جیغ‌جیغ، و یا حالت پچ پچ دارد؟ آیا طنین زیبائی دارد؟

۲ـ وقتی به‌حد بالای این محدوده صدائی می‌رسید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا با بالا رفتن صدا یک فشار متراکم وجود دارد؟ آیا عضلات گردنتان، مثل موقعی که وزنه‌ای را بلند می‌کنید سفت می‌شود؟

آیا تلاش سختی می‌کنید؟

آیا با بالا رفتن ارتفاع صدا، صدا بلندتر و به‌صورت فریاد در می‌آید؟ (توجه داشته باشید که در نواری که من پر کرده‌ام با بالا رفتن ارتفاع صدا (زیر شدن صدا)، شدت صدا (بلندی صدا) تغییری پیدا نمی‌کند.)

۳ـ وقتی سعی می‌کنید ارتفاع صدا را بالا ببرید چه اتفاق می‌افتد؟

آیا صدای شما ضعیف شده و از قدرتش کاسته می‌شود؟ آیا صدایتان می‌گیرد یا به‌طور متناوب خارج شده و به‌یک پچ‌پچ توأم با نفس زدن می‌رسد؟

آیا تغییر صدایتان آن‌چنان چشمگیر است که شما کاملاً یک فرد دیگری به‌نظر می‌رسید؟ هرکدام از این سؤال‌ها به‌شما در ارزیابی امروزه صدایتان کمک خواهد کرد. اگر برای شما بالا رفتن صدا مسأله‌ای نیست و

شما به‌راحتی بدون هیچگونه (یا با کمی) وقفه می‌توانید آن را انجام دهید، این عالی است. اگر صدای شما شبیه صدای تارزان موقع افتادن از یک درخت جنگلی است، مسأله‌ای نیست من یادتان می‌دهم که دوباره بالا رفته و تاب بخورید.

اجازه ندهید این تست شما را دلسرد کند. مثل من آن را برای کشف نکات ضعف به‌کار برید. من قول می‌دهم مشکلی وجود ندارد که با کمی تمرین و کوشش شما من نتوانم به‌راحتی آن را رفع کنم.

رها شدن از عادت‌های بد

امیدوارم این را در نظر داشته باشید که هر موقع صدائی شنیدید که خوشتان نیامد یا عیبی در آن به‌نظرتان رسید، شما عملاً به‌یک صدای عادت بد گوش می‌دهید. کار مشترک ما شما را از عادات بد مطلع کرده و جسم شما را به‌سوی یک وسیله بیان طبیعی‌تر و راحت‌تر راهنمایی خواهد کرد. ما قدم به‌قدم بد را با خوب جایگزین می‌کنیم: فشار را با ناراحتی، تنش را با آسایش، گرفتاری را با آزادی، و رنج را با شادی مبادله می‌کنیم. با رفع موانعی که به‌طور غیر عمدی در سر راه جریان آزاد صدا قرار دارد، زیبایی واقعی آن نمایان می‌شود. گوش دادن دقیق که انجام دادید و می‌دهید، یک پایه اساسی کار محسوب می‌شود. همراه من باشید و اعتماد کنید. از همین حالا صدای شما بهتر می شود.



نفس‌گیری

اعجازی که من می‌توانم با صداها به‌وجود بیاورم بر پایه یک ریتم اساسی بنا می‌شود؛ این ریتم عبارت است از حرکات بدن موقع دم و بازدم. به‌طور کلی تنفس آرام و عمیق آثار شگرفی روی بدن دارد. می‌تواند فکر شما را متمرکز و آرام کند و صدای شما را هم قوی و هماهنگ می‌کند، وقتی توانستید مثل یک بچه آرام و یکنواخت نفس بکشید شما در راه رسیدن به‌محدوده صدائی شگرف و باورنکردنی می‌باشید.

خوب، ببینیم تنفس شما چگونه است؟ بگذارید همین حالا به‌آن پی ببریم.

جلوی یک آئینه ایستاده و نفس عمیق بکشید، از راه بینی نفس را تو بدهید. تا آنجا که مقدور است شش‌های خود را از هوا پر کنید سپس به‌آرامی از راه دهان نفس را بیرون دهید. یک تصویر کوتاه از آنچه دیده‌اید و احساس کرده‌اید در نظر مجسم کنید. چه قسمت‌های از بدن شما درگیر بودند؟ چه چیزی حرکت کرد؟ چه احساسی داشتید؟ اینجا جزئیات مهم هستند بنابراین به‌آنچه می‌کنید دقیقاً توجه داشته باشید. از طریق بینی نفس را تو بدهید شش‌ها را پر کرده سپس نفس را بیرون دهید.

ما همه به‌طور مادرزادی می‌دانیم چگونه این کار را درست و کامل انجام دهیم. اما به‌راحتی آن را فراموش می‌کنیم. به‌حرکت ملایم و طبیعی رفت و آمد نفس، صداهای اضافی زنگ و سوت و مقدار زیادی تلاش اضافه می‌کنیم.

هنگامی که من جلوی یک گروه جدید ایستاده و از آنها می‌خواهم نفس عمیق بکشند، (با دستورهایی که همین حالا به‌شما دادم) چیزهای عجیبی اتفاق می‌افتد. سینه‌ها بالا آمده و یکباره در تمام اطاق شانه‌ها مثل نان‌هائی که از توستر می‌پرند، به‌بالا می‌پرند، تک و توک کسانی را هم می‌بینیم که شکمشان را جلو می‌دهند آنهائی که در گذشته تنفس بودائی یاد گرفته‌اند که براساس آن باید ابتدا قسمت پائین شش‌ها و شکم از هوا پر شود. یک احساس قوی در افراد وجود دارد که می‌خواهند بدن خود را هرچه بیشتر باز کنند تا هوای بیتشری جا بگیرد، مثل یک توپ خالی که اطراف آن را بکشند تا هوای بیشتری بگیرد.

بعضی وقت‌ها بیرون دادن نفس با فشار زیاد صورت می‌گیرد، گوئی تلاش می‌کنند مانند تولد یک بچه با نیروی خود صدای زیبائی را به‌دنیا بیاورند. گاهی علائم تلاش در چهره‌شان نیز دیده می‌شود که عضلات شکم خود را برای بیرون راندن هوا از شش‌ها جمع می‌کنند.

آیا چنین تصویری برای شما آشناست؟ یا موارد گفته‌شده در بالا را شما عملاً مشاهده کرده‌اید؟

آنچه جالب است اینست که در تنفس نیزی به‌اراده شما، تلاش و عضلات شما جهت درست انجام دادن آن وجود ندارد. در حقیقت این عوامل موانع و مزاحم محسوب می‌شوند. فشار آوردن روی نفس مثل اینست که یک پیاده‌روی پنج مایلی را با پایکوبی رقص طی کنید. شما انرژی زیادی صرف می‌کنید و برای اتمام سخنرانی یا آواز خود با نیروی

اوّلیه انرژی باقی نمی‌ماند. این نوع تنفس، تحلیل‌برنده بنیه و طاقت است. اما تنفس دیافراگمی (سینه‌ای) مؤثر و استوار و برعکس است. چشمگیر و نمایشی نیست. در چنین تنفسی هوا به‌آرامی و سهولت وارد و خارج می‌شود. و می‌توانید بدون خستگی به‌طور مداوم آن را ادامه دهید.

در این فصل دلم می‌خواهد به‌شما نشان دهم چگونه لایه‌های عادت‌های ناخود آگاه و تکنیک‌های غلط را که بین شما و تنفس کامل دیافراگمی وجود دارد به‌دور بریزید. در کالیفرنیا تنفس را یک تجربه مذهبی ذِن می‌نامند. ما اجازه می‌دهیم که این تجربه اتفاق بیفتد نه اینکه به‌زور ایجادش کنیم و آنرا به‌عملی شاق و ورزشی تبدیل کنیم. اگر موقعی که مشکلی پیش می‌آید و یا نیاز به‌کوشش خاصی احساس می‌شود اگر دقت کنیم، خود را آرام کرده و اجازه می‌دهیم که تنفس به‌صورت آرام و منظم و یکنواخت انجام شود که پایه اساسی یک سخنرانی یا آوازخوانی زیباست.

تنفس طبیعی

برای اینکه بدانید چگونه تلاش و تنش از تنفس طبیعی جلوگیری می‌کند، لازم است کمی از کارکرد داخلی بدنتان اطلاع داشته باشید. خوشبختانه ما موقع تنفس (دم و بازدم) درباره اعمالی که انجام می‌شود فکر نمی‌کنیم، اما اگر در مورد این پدیده اتوماتیک با قدری آگاهی عمل کنیم. برای اصلاحات مورد نیازتان قدمی پیش می‌گذارید.

به‌طور خلاصه و مختصر کار دستگاه تنفس شما به‌شرح زیر است: شش‌های شما روی دیافراگم (حجاب حاجز) که پرده‌ای عضلانی برای جدا کردن حفره سینه از شکم است قرار دارد. دیافراگم به‌ستون‌فقرات، دنده‌های پائین و استخوان سینه متصل است و به‌طور طبیعی به‌سمت بالا

قوس دارد، اما موقع داخل دادن نفس جمع شده. یکی دو اینچ پائین می‌رود. این حرکت ظاهراً بی‌اهمیت به‌نظر می‌رسد اما نیروبخش عمل تنفس است. نه تنها برای بسط ریه‌ها جا باز می‌کند؛ همچنین فشار داخل ریه‌ها را هم تغییر می‌دهد. فرض کنید که ریه‌ها محفظه‌ای با «کف کاذب» باشند. وقتی دیافراگم می‌افتد، کف کاذب جدا شده بیرون می‌افتد و هوای برای پر کردن خلاء هجوم می‌آورد. وقتی دیافراگم به‌حالت عادی برگشته و بلند می‌شود در فضای کوچک‌ترِ شش‌ها هوا فشرده شده و بیرون می‌آید.

اگر به‌ریه‌هایتان اجازه بدهید در سینه‌تان جابه‌جا شوند، و اگر دیافراگم خود را به‌حال خود بگذارید که بالا و پائین رود، تنفس شما مثل تنفس یک بچه کوچک کامل و طبیعی خواهد بود. هدف اینست.

حالا شروع کنید. هدف دستورهای زیر برطرف کردن موانعی است که در خیلی از افراد در سر راه تنفس عمیق و راحت است. من سخن را کوتاه کرده و به‌شرح قدم‌های اصلی در این راه می‌پردازم و شما خودتان متوجه «زیادی‌ها»ئی می‌شوید که ناخودآگاه اضافه شده است.

قدم اول: حالت قرار گرفتن خوب

در شروع کار ما نیاز داریم که یک مسیر بدون مانع برای رسیدن هوا به‌شش‌ها تأمین کنیم. صاف بایستید و پاها را به‌اندازه عرض شانه‌ها از هم باز کنید. سرتان را بچرخانید تا اگر ناراحتی در گردنتان باشد رفع شود سپس سرتان را مستقیم نگهدارید چانه‌تان موازی زمین باشد نه به‌سمت بالا و نه به‌سمت پائین کج شود. شانه‌هایتان به‌سمت مرکز پشت‌تان ببرید طوری که آن‌ها عقب و پائین باشد. با این کار سینه‌تان باز می‌شود و این درست آن چیزی است که می‌خواهیم.

خود را پائین انداختن، یا حتی گرد کردن مختصر شانه‌ها به‌جلو، قسمتی از بالای قفسه سینه را پائین می‌اندازد و از انبساط عضلات بین دنده‌ها و نتیجتاً جاگیری ریه‌ها در موقع تنفس جلوگیری می‌کند. آنچه که ما به‌دنبالش هستیم راحتی جسمانی است که از درست قرارگرفتن اعضاء بدن حاصل می‌شود.

البته وقتی خودتان را پائین انداخته‌اید هم می‌توانید صحبت کنید یا بخوانید اما تلاش زیادی لازم دارد که شاید خودتان هم از آن آگاه باشید. اگر می‌خواهید تصویر روشنی از اتفاقی که برای صدا وقتی دنده‌های قفسه‌سینه مانع هوا می‌شود می‌افتد، داشته باشید، آزمایش زیر را بکنید:

با وضعیت مناسب سینه، با پشت صاف و شانه‌های افتاده بنشینید. شروع کنید به‌شمردن از یک تا ده، و ضمن شمردن به‌شانه‌هایتان قوس داده و به‌سمت زانوها حرکت دهید، مثل مواقعی که می‌خواهید از جا بلند شوید. به‌آرامی حرکت کنید. ملاحظه می‌کنید که هرچه پیش می‌روید صدایتان شروع به‌کم شدن می‌کند و بالاخره به‌یک صدای خیلی ضعیف ختم می‌شود. در این حال سعی کنید نفس عمیقی بکشید احساس خواهید کرد که عملاً راه هوا مسدود می‌شود... البته خم شدن و قوز کردن مختصر تا این اندازه باعث گرفتگی صدا نمی‌شود اما بطور قطع مانعی هرچه مختصر در لوله هوا ایجاد می‌کند.

دقت در وضعیت قرارگرفتن خود برای رفع تنش عضلات که مانع یک آوازخوانی و صحبت خوب است، کمک زیادی می‌کند. افکار متخصص‌های حرکت، مانند آنهائی که تکنیک الکساندر (Alexander Technique) را به‌کار می‌برند، خیلی مورد توجه من هستند و فکر می‌کنم آنها برای کاری که ما اینجا انجام می‌دهیم توجیه کاملاً درستی هستند. متخصص‌های تکنیک آلکساندر عقیده دارند که بدن ما طوری

طراحی شده است که به‌راحتی تکان خورده و حرکت کند. به‌یک بچه نوپای سالم که حرکت می‌کند نگاه کنید، متوجه می‌شوید ستون فقراتش صاف، مفصل‌ها راحت و کلهٔ بزرگشان روی تن کوچک تعادل خود را با صرف نیروی کمی حفظ می‌کند. دقت در جهت قرارگیری سر، ستون‌فقرات به‌کل وضعیت قرارگیری بدن کمک کرده و تعادل را به‌ما بر می‌گرداند. ایجاد تعادل، اگر به‌دستش آوریم، اصولاً بدون فشار و زحمت می‌باشد و خروج هوا از بدن ما هم همین‌طور است. ایستادن درست برای خواندن ظاهراً مهم به‌نظر نمی‌رسد، اما فضا و انرژی کافی را برای ایجاد یک صدای خوب آزاد می‌کند.

قدم دوم: نفس به‌داخل کشیدن (دم)

حال می‌خواهم دستتان را روی شکم‌تان بگذارید طوری که انگشت وسط روی ناف قرار گیرد. تمام کارهای بعدی در فاصله بین پائین دنده‌ها و زیر ناف انجام می‌گیرد، شانه‌ها را در وضعیت مناسب باز قرار دهید تصور کنید که شکمتان یک بادکنک می‌باشد و وقتی نفس می‌کشید بگذارید این بادکنک با هوا پر شود. فقط در پر شدن این «بادکنک» متمرکز شوید و وقتی پر شد به‌آرامی از راه دهان هوا را بیرون دهید.

این کار را چند دقیقه ادامه دهید و در خاطر داشته باشید که شما فقط می‌خواهید این بالن را پر کنید بدون آنکه شانه‌ها را بالا داده یا سینه را جلو دهید. چه احساس می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید این کار، کاری است که همیشه برعکس آن را می‌کردید؟ بالا بردن سینه و شانه‌ها هنگام دَم، تنفس فرعی نامیده می‌شود و مطمئن‌ترین راه برای دریافت کمترین مقدار هوا با کمترین مقدار کنترل است. بعضی‌ها نه تنها موقع نفس کشیدن سینه و شانه را بالا می‌دهند بلکه فکر می‌کنند باید شکمشان را هم به‌داخل

بدهند. ترکیب این دو کار همه هوا را به‌قسمت بالای سینه هدایت کرده و نتیجه‌اش تنفس خیلی سطحی (برعکس عمیق) است. البته این طور نفس کشیدن‌ها ممکن است این قدر عادت شود که کاملاً طبیعی به‌نظر برسد.

اگر شما عادت به‌کارگیری شانه در نفس کشیدن دارید و ظاهری هیجان‌انگیز پیدا می‌کنید، فقط بخشی از ریه‌های خود را پر می‌کنید و اگر شکمتان را هم تو بدهید به‌دیافراگم خود هم اجازه نمی‌دهید پائین بیفتد. این روش آرام و ملایم تنفس که ما ارائه می‌دهیم ممکن است اینطور به‌نظرتان برسد که هیچ اتفاقی نمی‌افتد اما مطمئن باشید: آنچه ظریف و ملایم است عالی می‌باشد.

تنفس دیافراگمی کاملاً آرام‌بخش جسم انسان است. اما در برخی از موارد، در مراحل شروع کار یادگیری، ممکن است کمی فشار و تنش عضلانی احساس شود. مثلاً تعداد معدودی از شاگردان می‌گویند موقع نفس کشیدن کمی درد در شکم و قسمت پائین پشت خود احساس می‌کنند. حتی بعضی‌ها خاطر نشان می‌کنند درد حاصل از تنفس دیافراگمی آن را تبدیل به‌تجربه ناخوشایندی می‌کند. این‌گونه شکایات زیاد معمول نیست ولی البته اتفاق می‌افتد و دلیلش هم اینست که شاگرد عضلات شکم خود را درست به‌کار نمی‌گیرد.

وقتی شما «بادکنک» را بزرگ می‌کنید ناچار نیروی زیاد فیزیکی و فکری روی عضلات شکمتان وارد کرده و کمرتان را بسط می‌دهید. این همه فشار باعث می‌شود که خودتان را سفت کنید، و با فشار لازم شما احساس می‌کنید که مانند بمبی هستید که نزدیک به‌انفجار است. ممکن است شما با این فکر که هر فضای موجود در ریه‌ها را باید پر کنید، سعی کنید بیش از اندازه ریه‌هایتان را پر کنید. تقریباً شبیه پر کردن بیش از اندازه باک بنزین در محل پمپ بنزین است.

این کار معنی ندارد چون ریه‌ها وقتی پر شدند به‌طور طبیعی شما را آگاه می‌کنند. سعی در انبساط غیرعادی، فشار خیلی زیادی در پشت شما به‌وجود آورده حتی در آنجا یا جاهای دیگر ایجاد درد می‌کند. این کار را نکنید و وقتی بدنتان را با هوا پر می‌کنید به‌طور خود آگاه عضلات شکم خود را راحت بگذارید و نتیجه‌اش را ملاحظه کنید.

وقتی فشار هوا به‌داخل شکم را کرده و به‌حال خود می‌گذارید اگر حرکت کوچکی در شکم‌تان رخ داد اهمیت ندهید. بسیاری از مردم وقتی به‌این صورت نفس را داخل می‌دهند، فقط بر آمدگی کمی در قسمت جلو بدنشان تجربه می‌کنند اما احساس می‌کنند که، پشت کمرشان بیشتر بسط پیدا می‌کند برای اینکه دیافراگم از جلو بدن به‌عقب ادامه دارد و حرکت کامل آن تمام دور بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. می‌توانید با گذاشتن دستتان به‌بالای کمر در پشت خود در موقع نفس کشیدن، متوجه حرکت آن قسمت شوید.

شما نفس کشیدن بدون دخالت سینه و شانه را لازم است فقط مدت خیلی کوتاهی تجربه کنید و باید به‌زودی قادر به‌نفس کشیدن بدون فشار شکم شوید. اگر در ابتدا دچار کمی گیجی می‌شوید نگران نباشید. مردم گاهی به‌من می‌گویند وقتی شروع به‌یادگیری تنفس دیافراگمی می‌کنند دچار کمی سرگیجه می‌شوند. علت این است که شما هوای بیشتر از عادت قبلی وارد سیستم بدنتان می‌کنید و احتمالاً تهویه شدید ریوی رخ می‌دهد. این موضوع گذراست و بدن شما اکسیژن حیات‌بخشی را که به‌آن می‌دهید به‌خوشی پذیرا خواهد شد.

قدم سوم: توجه روی بازدم (بیرون دادن نفس)

این بخش قاعدتاً باید بخش آسانی باشد، رهاسازی نفس. وقتی نفس

را بیرون می‌دهیم ساختمان بدن طوری طراحی شده که شکم به‌راحتی به‌وضع طبیعی اوّلیه خود برگردد. برای بازدم کار عضلانی انجام نمی‌شود، تنها رهاسازی و استراحت. اما ۸۵ درصد خواننده‌ها، و خیلی از سخنران‌هائی که من با آن‌ها کار می‌کنم، احساس می‌کنند که باید با تلاش سخت هوا را بیرون دهند. برای آنها بازدم مانند به‌زور بیرون کشیدن هوا از بدن یا تلاش برای زائیدن محسوب می‌شود تا اینکه خود را کنار کشیده و مانع نشوند که هوا به‌راحتی از دهانشان به‌بیرون جاری شود.

خیلی از ما وقتی نفس را بیرون می‌دهیم متوسل به‌زور و فشار می‌شویم. خودمان را سفت می‌کنیم. و صد بار بیشتر از آنچه لازم است فشار وارد می‌کنیم چون به‌غلط فکر می‌کنیم که برای به‌دست آوردن حجم صدای مورد نظر و اجرای نوتهای بالا بهترین چیز آنست که صداها را مثل گلوله‌هائی از لوله توپ به‌بیرون شلیک کنیم. ما می‌دانیم که با چه شدت‌هائی می‌توانیم هوا را از بدنمان به‌بیرون بفرستیم چون همه ما سرفه و عطسه کرده‌ایم. وقتی بدن ما می‌خواهد مجرای هوای خود را از موانع پاک کند، به‌طور خودکار گروه عضلاتی را که در بالای شکم در وسط سینه، جائی که دنده‌ها به‌هم می‌رسند قرار دارند منقبض می‌کند. انقباض در این بخش فشار زیادی لازم برای بیرون راندن مواد زائد از بدن را ایجاد می‌کند که این فشار بیش از ده‌برابر فشار یک بازدم معمولی است و اصل والساوا (Valsava) نامیده می‌شود و نظیر حرکت روده برای تخلیه مواد زاید است و علت اینکه من در این‌باره صحبت می‌کنم اینست: سفت کردن این عضلات راه دسترسی شما برای به‌کارگیری کامل صدایتان را مسدود می‌کند. پنجاه درصد کسانی که با تکنیک من مشکل دارند علتش این فشار است.

با گذاشتن انگشت اشاره و انگشت وسط به‌محلی که شرح دادم

خودتان تجربه و احساس کنید. با صدای کوتاه و شدید بگویید !Go! Go !Go وقتی این سیلاب را بیرون می‌فرستید آیا احساس می‌کنید که عضلات زیر انگشت‌های شما سفت شده و جمع می‌شود؟ آنچه شما می‌کنید،با سفت کردن عضلات جلوی راه خروج هوا را از ریه‌ها می‌گیرید.

چرا این کار را می‌کنید؟ دلایل زیادی وجود دارد. خیلی، خیلی از خوانندگان تعلیم‌نیافته وقتی می‌خواهند به‌نت‌های بالا برسند بیشتر فشار می‌آورند چونکه فکر می‌کنند اجرای نت‌های بالا مترادف با سختی است. وقتی خواننده به‌سمت بالای گام می‌رود فکر و جسمش به‌سمت حالتی می‌رود که من آن را حالت وزنه‌برداری می‌نامم. که مثل تلاش زیاد برای بالا بردن وزنه، این خواننده‌ها هرچه می‌خواهند صدا را بالاتر ببرند فشار زیادتری بر خود وارد می‌کنند. عجیب است که بیشتر مردم نمی‌دانند چه کار می‌کنند.

روزی در کلاس از شاگردم کوین (Kevin) خواستم تمرینی را انجام دهد. کوین پسری قوی و ورزشکار بود. من آهنگی را انتخاب کردم که صدا به‌تدریج بالا و بالاتر می‌رفت هرچه صدا بالاتر می‌رفت متوجه شدم فشار زیادی بر تن خود وارد می‌کند. وقتی دست خودم را روی شکمش گذاشتم احساس کردم که سفت شده است علائم فشار در چهره‌اش هم پیدا بود. او توانست نت‌های بالا را هم اجرا کند و با تبسمی کارش را پایان داد.

وقتی به‌او گفتم می‌خواهم راهی نشان دهم که بدون فشار و تلاش به‌اینجا برسد، او از حرفم گیج شد و گفت: «چه فشاری؟ فشاری نبود.» بقیه بچه‌ها شروع به‌خندیدن کردند باور نمی‌کردند که او تا این اندازه تحت فشار باشد و خودش نداند. من قبلاً توضیح دادم که وقتی شما موقع

تنفس عضلات شکمتان منقبض می‌شود، و فشارهای دیگری در گردن و گلویتان ایجاد می‌شود، این احساس‌ها عادت شده و برایتان یک پدیده‌ای معمولی مطلوب درمی‌آید. این فشار بلافاصله به‌چشم دیگران میآید اما برای شما نامرئی است. عجیب است ما تا چه اندازه از این نوع درد بی‌خبر می‌مانیم.

این واقعیت که کوین می‌توانست نت‌ها را اجرا کند مغز او فکر می‌کرد همه‌چیز درست است. وقتی به‌نتی که مورد نظرش بود می‌رسید، صرف‌نظر از تلاش و زحمتی که کشیده بود، فکر می‌کرد به‌هدفش رسیده است. چون قوی بود و عادت داشت فکر کند «بدون زحمت چیزی به‌دست نمی‌آید.» انعطافش نسبت به‌ناراحتی‌های جسمانی بیشتر از خیلی‌های دیگری بود.

مثل بسیاری از ما به‌خودش می‌گفت: «خوانندگی کار است! من می‌توانم بالا و بلند بخوانم من از بدن خود می‌خواهم کارهای باورنکردنی بکند ـ و البته تلاش لازم است و این چیزی است که من می‌پذیرم.»

این‌طور طرز تفکر، چرند و بی‌ربط است. هیچ ارتباطی بین فشار وزنه‌برداری و آنچه لازمه یک سخنرانی و خوانندگی خوب است وجود ندارد. هرچه فشار هوا روی تارهای صوتی بیشتر باشد، کنترل اصواتی که ایجاد می‌شود مشکل‌تر است. قوت، حدود و هماهنگی صدا بستگی به‌جریان آرام و منظم هوا دارد، نه به‌انفجارهای پشت‌سر هم تنفس شدید.

آسان نمودن بازدم

چگونه می‌توانیم از سختی و سفتی به‌آرامش و نرمی در بازدم برسیم؟ آگاهی حتی کمی در این مورد نتایج پرباری به‌دست می‌دهد. وقتی نفس را بیرون می‌دهید دستتان روی شکم باقی بماندو سفت شدن عضلات را

حس کنید. می‌توانید ضمن بازدم عضلات خود را به‌نرمی ماساژ دهید تا آرامش را یادآوری کند. و اگر لازم باشد، ضمن تنفس، با فشار آرامی روی شکم با دست، به‌کار آن کمک کنید این کار آسان‌تر از به‌کارگیری عضلات شکم است. به‌یاد داشته باشید که هدف اصلی این نیست که چیزی را تو بکشید. تنها، بگذارید شکمتان به‌وضع عادی برگردد.

نیازی نیست که سعی کنیم آخرین ذره هوا را هم خارج کنیم. همواره در ریه‌های شما هوا وجود دارد (مگر اینکه یکی از آن‌ها پنچر شده باشد)؛ وقتی بین نفس‌ها تمام عضله‌ها استراحت می‌کنند، هنوز حدود چهل درصد هوای مواقع کاملاً پرشان را دارند. اگر با فشار هرچه می‌توانید به‌بیرون بدهید هنوز بیست درصد باقی می‌ماند. نفسی بکشید و سپس همه نفس را بیرون دهید تا احساس کنید که خالی شده است. وقتی بیرون آمدن‌ها تمام می‌شود باز هم فوت کنید. متوجه می‌شوید که هنوز هوا وجود دارد. راهی برای خالی کردن کامل وجود ندارد بنابراین ارزش ندارد که مثل بعضی‌ها تلاش زیادی بکنیم.

معنی نفس عمیق نفس آرام نیست

آیا دقت کرده‌اید که تنفس دیافراگمی طولانی‌تر از تنفس معمولی است؟ این یک سؤال انحرافی است. در عمل چنین چیزی نیست. گاهی اوقات شاگردان جدید من فکر می‌کنند که به‌منظور وارد کردن عمیق هوا به‌داخل شش‌ها، باید نفس‌های طولانی کشید. آنها فکر می‌کنند بالاخره باید هوای بیشتری را تو داد. اما این فکر درست نیست. وقتی دیگر شانه‌ها و سینه را بالا نیاورید هوا در زمان معین داخل ریه‌ها می‌شود. یادتان باشد وقتی دیافراگم آزاد برای حرکت است حرکت آن فشار در ریه‌ها را عوض می‌کند و این جابجائی هوا را به‌داخل بدن می‌مکد.

اگر سعی کنید هوا را خیلی به‌آرامی به‌داخل کشید، شما عملاً جلو جریان هوا را گرفته و به‌احتمال زیاد از طریق دهان نفس می‌کشید. اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که لب‌هایتان قسمتی بسته شده و جمع می‌شود یا دندان‌هایتان به‌هم نزدیک می‌شود. حتی ممکن است صدای هوا را به‌صورت صدای هیس وقتی لب‌ها و دندان‌ها به‌هم نزدیک می‌شوند بشنوید. این تنفس دیافراگمی نیست. اگر آن را درست انجام دهید، هوا به‌آرامی از طریق بینی جریان یافته و به‌شش‌ها می‌رسد.

چگونه تنفس را اصلاح کنیم

برای تونی بابینس (Tony Bobbins) تمرین تمرکز راه کلیدی برای حذف نیاز فشار موقع بازدم بود. تونی از نظر فیزیکی حضور قدرتمندی دارد، و در اولین کوشش‌های خود برای یادگیری تنفس دیافراگمی سعی داشت بیشتر از نیروی عضله در این راه استفاده ببرد. چون علاقه داشت سریع یاد بگیرد، گاهی اوقات بیست دقیقه در هر جلسه تمرین می‌کردیم. همانگونه که شرح دادم او با چشمان بسته و دست روی شکم ایستاده و تجسم می‌کرد که بادکنکی را در شکم خود پر می‌کند. پس از پنج یا ده دقیقه دیگر مشکلی برای تو دادن نفس به‌صورت آرام نداشت. اما برای بیرون دادن نفس شکمش را سفت می‌کرد.

برای مقابله با این تمایل ما چندین تمرین تنفسی انجام دادیم که ممکن است به‌درد شما هم بخورد. بیرون دادن نفس به‌صورت خیلی آرام یا نشت آرام هوا.

دست خود را روی شکم نهاده و آن را از هوا پر کنید. حال دندان‌های خود را بسته و زبانتان را پشت دندان‌های پائین بفشارید و کمترین مقدار هوائی را که می‌توانید از میان دندان‌ها بیرون دهید. ضمن این کار یک

صدای تس (tse) از خودتان در آرید. این کار را تکرار و تمرین کنید تا زمانی که مدت بیرون دادن نفس‌تان به‌سی ثانیه یا بیشتر برسد. (در قطعه ۱۳ سی دی می‌توانید صدای مرا ضمن این تمرین بشنوید.)

به‌یاد داشته باید که شما به‌هوا اجازه می‌دهید که از شش‌ها به‌بیرون نشت کند، نه اینکه با فشار و نیروی عضلانی بیرون می‌دهید. بیشتر از همه، شما سعی نمی‌کنید آخرین مولکول هوا را از بدنتان خارج کنید. شما فقط شاهد خروج ملایم و یکنواخت مقدارکم هوا از دهانتان هستید. من بعداً به‌شما نشان خواهم داد که تارهای صوتی شما برای ایجاد یک صدای زیبای سخنرانی یا خوانندگی به‌بیشتر از این مقدار هوا نیاز ندارد.

خاموش کردن شمع با فوت

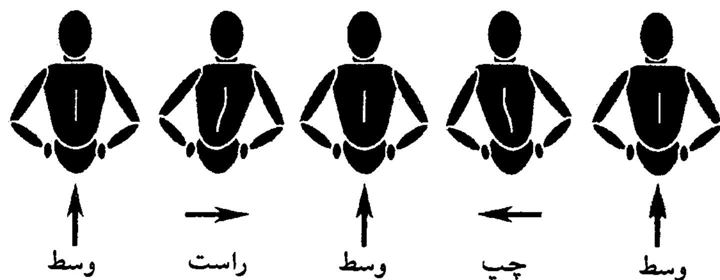
سپس این را آزمایش کنید: با دست در روی شکم نفس کاملی بکشید. تجسم کنید که در مقابل شما یک کیک با شمع‌های روشن قرار دارد. مجسم کنید که کیک در سطح سر شما و به‌فاصله سه تا چهار اینچ (۷ تا ۱۰ سانتی‌تر) از دهان شما قرار گرفته است. حالا به‌آرامی شمع‌ها را یکی‌یکی با فوت خاموش کنید برای فوت کردن لب‌های خود را باز کنید و بعد سریعاً ببندید و برای شمع بعدی دوباره باز کنید. وقتی این کار را برای اولین‌بار انجام می‌دهید توجه د اشته باشید در عضلات ناحیه شکم چه اتفاقی می‌افتد. آیا احساس می‌کنید هر بار که فوت می‌کنند عضلات شکم سفت می‌شود؟ آیا احساس می‌کنید شکمتان زیر دستتان جلو می‌آید؟ آنچه که ما می‌خواهیم هیچکدام از این‌ها چیزی نیست.

دوباره سعی کنید ردیف شمع‌ها را فوت کنید. این بار احساس کنید موقع فوت کردن شکمتان با فشار کمی تو می‌رود و بعد متوقف شوید. با هر شمعی که فوت می‌کنید احساس کنید شکم تو می‌رود و سپس متوقف

شوید. موقعی که نفس تازه می‌کنید فوت نکنید. (هر موقع نیاز داشتید راحت نفس بکشید.) ملاحظه کنید چه فرقی بین این «توقف و شروع» با تکانهای انقباضی که موقع سفت کردن عضلات به‌وجود می‌آید، وجود دارد.

چرخش تنه

این تمرین، راه چاره خوب آخری برای از بین بردن تنش عضلات شکم می‌باشد. برای اجرای این تمرین بایستید و دست‌ها را به‌کمر بزنید. حالا همانگونه که در شکل می‌بینید قفسه دنده (بالاتنه) خود را از یک سمت به‌سمت دیگر حرکت دهید بدون آنکه باسن خود را تکان دهید، به‌عبارت دیگری باسن خود را جدا کرده و بدن خود را از کمر به‌پائین بی‌حرکت نگهدارید. شانه‌ها را صاف نگاه دارید. پیشنهاد می‌کنم ضمن چرخش تنه تمرین «نشت آرام هوا» را انجام دهید ملاحظه خواهید کرد که امکان ندارد که همزمان هم چرخش کنید و هم عضلات تنفسی خود را سفت کنید. وقتی برای اولین بار احساس بازدم بدون فشار را تجربه



کردید، شما بدون حرکت دادن تنه خود هم می‌توانید به‌آن برسید. بعداً هم وقتی تمرینات عمومی را انجام می‌دهید اگر عضلات شکمتان سفت می‌شود، این حرکت یک وسیله موثر برای اصلاح آن خواهد بود.

یک ترفند مفید دیگر تنفسی

بعدها موقعی که با شاگردانی که در تنفس راحت دیافراگی مشکل داشتند کار می‌کردم، به‌سوی وسیله‌ای کشیده شدم که در عمل به‌صورت کمک موثری در آمد؛ این وسیله کتاب ضخیم تلفن بود که چند اینچ ضخامت دارد. یک جلد از آن را نزدیک دیوار گذاشتم و از شاگردانم خواستم که پشت به‌دیوار ایستاده گودی و انگشت‌های پا را روی کتاب گذاشته و پاشنه را روی زمین قرار دهند. ایستادن در این وضعیت لگن خاصره شما را در وضعیت درستی جا می‌اندازد که تنفس صحیح را خیلی آسان می‌کند شاگردم آنه (Anne) از نتیجه‌ای که با به‌کارگیری این تکنیک ساده به‌دست آورد بسیار هیجان‌زده و خوشحال شد. او مدت‌ها با تنفس دیافراگمی کلنجار می‌رفت و فکر می‌کرد هرگز به‌آن راحتی که مورد نظر من بود و قولش را داده بودم نخواهد رسید. اما وقتی ما سعی کردیم وضعیت را عوض کنیم او احساس کرد که همان موقع به‌موفقیت نزدیک می‌شود و پس از آنکه یک هفته پیش خود تمرین کرده بود وقتی پیش من آمد مثل یک خواننده بزرگ نفس می‌کشید.

حالا من به‌هرکسی که مشکل دارد، این وسیله آسان و راحت را پیشنهاد می‌کنم. هر کتاب ضخیمی، حتی یک حوله لوله‌شده هم می‌تواند وسیله این فن شود.

تنفس کلاسیک: خوب، بد، زشت

گاهی وقتی‌ها شاگردان پیش من آمده و راجع به‌تمرین‌های تنفسی که از معلم‌های دیگر شنیده یا تعلیم گرفته‌اند سؤال می‌کنند. ما تمایل داریم که به‌متخصص‌ها اعتماد کنیم. مخصوصاً اگر تمرینی مدت زمان زیادی معمول باشد فرض می‌کنیم که باید مؤثر باشد. گاهی وقت‌ها شانس می‌آوریم و گاهی وقت‌ها برعکس.

به‌طور مثال مسأله کمربند را در نظر بگیرید.

من شنیده‌ام که بسیاری از مربیان تنفس دیافراگمی را اینطور یاد می‌دهند: از شاگردان می‌خواهند که نفس عمیقی بکشند و قسمت پائین شکم را کاملاً از هوا پر کنند و کمر را بیرون بدهند. در نقطه حداکثر انبساط کمربند بلندی را دور شکم بادکردهٔ شاگرد به‌صورت راحت می‌بندد سپس از شاگرد می‌خواهند نفس خود را بیرون دهد اما سعی کند کمربند پائین نیفتد.

این شیوه تا حدی نفس را ملایم و قوی می‌کند، اما شکم را با فشار بیرون دادن و در همان حال نگاه داشتن، تولید فشار و تنش می‌کند، چیزی که مخل اجرای یک تنفس خوب است.

اگر شما این تمرین را هنوز انجام می‌دهید، قطعش کنید. اگر معلمی پیدا شد که از شما خواست این کار را بکنید خودتان می‌دانید چه کار کنید. معلم جدیدی پیدا کنید. حقیقت تلخ اینست که معلم‌ها آنچه را که یاد گرفته‌اند پس می‌دهند. اغلب کسی استاد را به‌چالش نمی‌گیرد و نسل به‌نسل تکنیک‌هایی را بدون بحث یا ارتباط آن با فیزیولوژی بدن آدم جا می‌اندازند. معلم‌های آواز به‌طور کلی به‌مدرسه پزشکی نمی‌روند و دکترها هم بیشتر از آن سرشان شلوغ است تا بتوانند درس آواز گرفته و اشتباهات معلم‌های صدا را اصلاح کنند.

من نمی‌خواهم شما را با دروس پیچیده کالبدشناسی و اطلاعات فنی خسته بکنم، اما می‌خواهم شما قوانین اصلی فیزیکی موجود در پشت آنچه ما می‌کنیم را درک کنید. باور کنید وقتی در جهت خواسته بدن‌مان (به‌جای مخالفت با آن) کار می‌کنیم نتایج حیرت‌آور است.

مسلماً من به‌تکنیک‌ها به‌خاطر قدیمی و کهنه بودن، یا اینکه کس دیگری آن را به‌وجود آورده نگاه مخالف ندارم. برخی از تمرین‌ها که ظاهراً خنده‌دار به‌نظر می‌رسند اما در عمل کارآئی خوب دارند ارزش دارد که حفظ و اجرا شوند. نمونه‌اش «کتاب روی کمر» است.

تمرین‌هائی با کتاب

روی زمین دراز کشیده و پاهایتان را روی نشیمن صندلی بگذارید. کتابی را روی شکم خود در محل بالای ناف قرار دهید. عمیقاً به‌داخل شکم نفس کشیده و بیرون بدهید. دقت کنید که شکم یا سینه‌تان در امر بازدم دخالتی نداشته باشند. اگر درست تنفس کنید متوجه می‌شوید که کتاب موقع نفس کشیدن بالا آمده و موقع نفس بیرون دادن پائین می‌رود.

در این وضعیت تنفس دیافراگمی آسان‌تر است، چون وقتی با پاها به‌سمت بالا دراز می‌کشید لگن خاصره شما در وضع خوبی قرار دارد و پشت و شانه‌هایتان نیز وضعیت مناسبی دارند و لازم نیست نگران داشتن وضعیت درست باشید. هوا دسترسی کامل و آسان به‌ریه‌های شما دارد و ریه‌هایتان برای انبساط آزادند و شما می‌توانید یک تنفس خوب دیافراگمی را تجربه کنید. در این میان کتاب چه نقشی دارد؟ آن برای ایجاد فشار یا تسهیل تنفس نمی‌باشد فقط یک کمک بصری بزرگ است. شما با دیدن آن دیگر نگران حرکت درست شکمتان نیستید. تنها آنچه که باید بکنید است که ببینید کتاب بالا و پائین می‌رود یا نه. حرکت زیاد

نیست اما به‌راحتی قابل رؤیت است.

خم شدن به‌جلو

آخرین تمرین گیج‌کننده که کاملاً معمول است، خم شدن به‌جلو از کمر، موقع خواندن نت‌هائی که بالا می‌روند، می‌باشد. به‌شاگردان گفته می‌شود که اگر این کار را بکنید صدایتان بهتر می‌شود و چون احساس می‌کنند که این تمرین چیزی برای کمک به‌آنها دارد، گاهی وقت‌ها از من در این‌باره سؤال می‌کنند.

خم شدن به‌جلو در موقع خواندن دو کار را انجام می‌دهد. وقتی خم می‌شوید تا حدی که تنه‌تان موازی زمین شود تنفس‌تان عوض می‌شود و این حرکت باعث فشار به‌شکم شده و آن را مصنوعاً تو می‌دهد و هوا را از شش‌ها به‌بیرون می‌راند. این درست است اما تنها دلیل نیست که نت‌های اجرا شده بهتر شود.

دلیل اصلی برای تغییر اینست که وقتی خم می‌شوید به‌راحتی ممکن است که از گم کردن تعادل و افتادن بترسید. وقتی که فکرتان مشغول اینست که بدنتان چه کار می‌کند و تعادل‌تان چگونه است به‌راحتی فراموش می‌کنید که قرار است نت‌های بالا را اجرا کنید. خم شدن فکر شما را از «آه خدایا، من نت‌های بالا را می‌خوانم.» به«آه، نه، ممکن است بیفتم.» تغییر می‌دهد خیلی از شاگردان از فکر اینکه سعی در اجرای نت بالا می‌کنند دچار وحشت و توهم می‌شوند مگر اینکه چیزی حواسشان را پرت کند.

آیا کار فوق یک تمرین تنفسی واقعی است؟ نه واقعاً. اما به‌عنوان وسیله‌ای جالب برای شاگردانی است که فکرشان در سر راه خواندنشان است یعنی مزاحم خواندنشان می‌شود. وقتی ما نفس را به‌شکل صدای

آواز در می‌آوریم، من فکر می‌کنم شما متوجه موضوع مشابهی می‌شوید: بدون دخالت تنش و فشار (جسمی یا فکری)، بدن آدم می‌داند چگونه بهترین صدای واقعی را بیرون دهد. هدف این فن اینست که از سر راه کنار رفته و بگذارد کار درست اتفاق افتد.

چگونه از دام تنش رها شویم

دلیل اینکه حذف تنش از تنفس آنقدر مهم است اینست که اگر این کار را نکنید اجباراً تارهای صوتی خود را وادار خواهید کرد که محتوی یک سری صدای انفجار مانند ناهمگون هوا باشد. مانند اینست که بخواهید ساز دهنی بنوازید و هرگز ندانید که هوائی که از بین لب‌های شما خارج خواهد شد خیلی زیاد است یا کم. بلی، شما ممکن است صداهائی ایجاد کنید که حتی جالب هم باشد اما به‌سختی می‌توان فهمید که وقتی دهانتان را باز می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد.

وقتی دچار تنش هستید، در هوائی که می‌خواهد از ریه خارج شود یک حالت تلاش ایجاد می‌کنید. مانند شلنگی که سرش را بسته باشند فشار ایجاد شده در تلاش یافتن راه خروجی است. هوایی که در این شرایط خارج می‌شود خیلی فشرده و تحت فشار است مانند آبی که از لوله آتش‌نشانی به‌بیرون می‌زند. وقتی این هوا به‌تارهای صوتی برخورد می‌کند تارهای صوتی دچار شوک شده و بجای حرکت آرام در وضعیت اولیه قفل می‌شود. حرف مرا باور کنید: به‌دلایلی که در فصل آینده توضیح خواهم داد؛ شما نمی‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد. آوازخوانی و سخنرانی عالی لازمه‌اش این است که شما بگذارید صداها بدون مانع جاری شود. این تنش است که ایجاد مسأله می‌کند.

تنفس خوب و راحت یادآور مستخدم‌های سر میز رستوران‌های بزرگ

است. اگر در یک رستوران با سرویس چهارستاره غذا خورده باشید احتمالاً متوجه شده‌اید که لیوان آب شما هرگز خالی نمی‌شود. شما لب تر می‌کنید، گپ می‌زنید و می‌خورید، اما هر دفعه که دست به‌لیوان می‌برید پر می‌باشد. اعجاز کار در این است که پر کردن مجدد لیوان آنچنان بدون مانع و مزاحمت انجام می‌شود که به‌نظر نامرئی می‌رسد. البته برای اینکه نفس ما موقع ایجاد صدا راحت و نامرئی باشد، تمرین باید کرد، اما وقتی آن را به‌دست آوردیم بهترین زمینه ممکن برای ایجاد صدای دلخواه خود را کسب کرده‌ایم.

یادگیری تنفس مورد نیاز چه مدت طول می‌کشد؟

برای شاگرد بسیار علاقه‌مندی مانند تونی بابینس (Tony Bobbins) که در هر تمرین بیست دقیقه به‌تنفس خود متمرکز می‌شد، مدت زیادی طول نکشید تا احساس کرد که بازدم را به‌حالت خود می‌گذارد که انجام شود. در چند روز اوّل راهش را از بازدم توام با تنش به‌بازدم بدون تنش پیدا کرد و این قدم خیلی کوچک بلافاصله وسیله‌ای شد تا به‌احساس آزادی جدید در صدای خود دست یابد.

شاید برای شما ساعت‌ها، یا روزها، یا حتی هفته‌ها طول بکشد تا از عادت‌های عضلات که در راه بازدم ایجاد خلل می‌کرد رها شوید. اما اگر تمرین‌های خود را انجام دهید و من پیشرفت شما را تضمین می‌کنم. من پیشنهاد می‌کند هر روز دو یا سه نوبت وقت گذاشته و به‌مدت پنج دقیقه درباره تنفس خود فکر کنید.

دنبال نتایج خوب ممکن باشیم

تنفس دیافراگمی بخشی از تکنیک صدائی است که مرا قادر کرده

است تا به‌هر نوع شخصی کمک کنم تا به‌امکانات وسیع صدا دسترسی پیدا کند. این راهی امتحان‌شده و تائید شده است که به‌صدا انرژی طبیعی برای کسب قدرت، توانائی و تجربه مورد نیاز را می‌رساند. اما واقعیت تلخ اینست که تعداد انگشت‌شماری از خوانندگان و سخنران‌ها تنفس کامل و خوب دیافراگمی دارند. این امکان دارد که بدون آگاهی از این نوع تنفس هم صدای زیبا و جذابی داشت من از شما فقط به‌یک دلیل می‌خواهم که این تکنیک را یاد بگیرید: می‌خواهم که شما به‌بهترین صدای ممکن که برایتان میسر است، دسترسی پیدا کنید. من می‌خواهم شما از همان اوّل به‌امکانات جسمی خود پی ببرید، نه اینکه برای جبران کاستی‌های خود بکوشید.

یک خواننده مشهور که دیرتر به‌امکانات تنفس دیافراگمی پی برد لوچیانو پاواروتی (Luciano Pavarotti) می‌باشد که یکی از تنورهای حیرت‌آور زمانه است.

پاواروتی پس از چندین سال خوانندگی، در نقش تنور شهرت جهانی پیدا کرده با این حال احساس می‌کرد که گاهی وقت‌ها تکنیک خود را از دست می‌دهد. روزی احساس می‌کرد که به‌راحتی مثل فرشته‌ها آواز می‌خواند و روزی دیگر در حالیکه قادر به‌اجرای برنامه بود اما احساس می‌کرد بنیه و توانائی کافی ندارد. از اینکه از یک برنامه تا برنامه دیگر کیفیت صدایش عوض می‌شد ناراحت بود و شروع کرد به‌مطالعه دقیق خوانندگانی که مورد علاقه‌اش بودند و به‌نظر قادر بودند که همیشه یکسان و زیبا بخوانند، نمود.

این مطالعه دقیق او را به‌این نتیجه رساند که او هرگز واقعاً تنفس را به‌خوبی یاد نگرفته است. خوانندگان مورد علاقه او به‌طور متفاوتی نفس می‌کشیدند. عمیق‌تر و یکنواخت‌تر.

پاواروتی آنچه را دیده بود سرمشق قرار داد و برای اولین بار در حرفه خود شروع به‌تنفس دیافراگمی کرد. او می‌گوید وقتی این کار را کرد همه‌چیز برایش عوض شد. دیگر کمتر نگران بود که صدایش روزی قوی و روزی دیگر ضعیف باشد. احساس کرد صدایش در سطح بالاتر هماهنگی و سازگاری است و اجرای یک کنسرت برایش خوشایند و شادی‌بخش شد.

اینکه صرف وقت کرده و تکنیک‌های تنفسی را طبیعت ثانوی خود بکنید لزوماً و به‌طور اتوماتیک شما را تبدیل به‌یک پاواروتی یا استرایسند (Streisand) دیگر نمی‌کند ـ اما شمار را آرام می‌کند، متمرکز می‌کند و قادر می‌کند از امکانات صدای‌تان استفاده کنید. به‌راحتی و با قدرت.



اعجاز صدای میانی

حالا که به‌یک پایه محکم تنفس راحت دست یافته‌اید می‌توانیم به‌اصل قضیه بپردازیم. من از اینکه به‌شما تکنیکی را یاد می‌دهم که کار مرا از کار هر معلم دیگر متفاوت می‌کند، دچار هیجان زیاد شده‌ام. این تکنیک به‌من این امکان را داده است که کارهای اعجازآوری بکنم که کلاس مرا در تمام دنیا مشهور کرده و در انتهای این بخش شما در راه تکمیل آن خواهید بود.

وقتی که مردم از نت‌های پائین شروع کرده و رو به‌بالا می‌خوانند به‌حدود انتهائی متمرکز می‌شوند. تا چه اندازه بم می‌توانند بخوانند؟ تا چه اندازه به‌سوی نت‌های بالا می‌توانند بپرند؟ به‌سختی کار می‌کنند – گاهی وقت‌ها سال‌ها ـ تا بتوانند حدود صدای خود را وسعت بدهند و دنبال راههائی می‌گردند که این پوشش را زیاد کنند. اما تعداد خیلی کمی از آن‌ها به‌این واقعیت می‌رسند که قسمت بسیار مهم و زیاد صدایشان را فراموش می‌کنند.

تمرین‌های این فصل و کشفیاتی که ضمن اجرای آنها می‌کنید، صدای شما را برای همیشه عوض می‌کند و من تضمین می‌کنیم که اگر ضمن

اجرای مواد این فصل و سی‌دی همراه من باشید، شما یک تغییر عمیق در صدای خود احساس کرده و خواهید شنید که شما را به‌سرزمینی هدایت می‌کند که غیر قابل تصور است. کجا می‌خواهیم برویم؟ می‌رویم به‌سوی دسترسی به‌کلید آزادی صدا که تا حال در هاله‌ای از ابهام قرار داشته و توجهی به‌آن نشده بود: صدای میانی.

صدای میانی پلی است بین صدای معمولی صحبت کردن (که صدای سینه نامیده می‌شود.) و صدائی که مقداری بالاتر از صدای صحبت (که صدای سر نامیده می‌شود) است. این بخش تقریباً ناشناخته و باورنکردنی صدا، که من مردم را به‌تقویت آن رهنمون می‌شوم، بانی و باعث یک نوع توانائی و آرامش جدید، هم برای سخنران‌ها و هم خوانندگان است. وقتی آن را پیدا کردید می‌توانید بدون خستگی صدا بخوانید و فشاری که بر گلو و چانه می‌آید از بین رفته و همانطور که خواهید دید، تقریباً به‌صورت معجزه‌آسائی به‌تمام حدود صدای خود به‌راحتی دسترسی پیدا می‌کنید.

در مورد خوانندگان بهبود صدای میانی باعث می‌شود که به‌طنین‌های جدیدی دست بیابند. معنی این حرف برای شما چیست؟ درباره رنگ‌های مختلف صدا در صدای یک هنرپیشه بزرگ و نیز یک سخنران به‌یادماندنی مانند مارتین لوترکینگ (Martin Luther King) فکر کنید. این نشانگر امکانات صدای میانی می‌باشد که دنیای همه‌چیز غیر از یکنواختی است. دلیل دیگری هم وجود دارد که این یک درس مفید باشد: برای به‌دست آوردن این تکنیک شما باید فشار و تنش را از صدایتان حذف کنید. به‌کارگیری تمرینات صدای میانی یک محک برای سخنران‌ها محسوب می‌شود وقتی قادر باشید صدای میانی را پیدا کرده و با آن بخوانید، می‌توانید مطمئن باشید که طوری تنفس می‌کنید که

صدایتان را قوی و محکم نگاه می‌دارد و شما یاد گرفته‌اید که عضلاتی را که باعث گرفتگی، محدودیت یا بی‌اطمینانی صدای‌تان می‌شود رها سازید.

صدای میانی به‌شیوه صحبت شمالحن با شکوهی می‌دهد. تازگی و رنگ تازه‌ای به‌آن می‌دهد.

بگذارید آنچه را که کشف صدای میانی در مورد یکی از شاگردانم کاربرد داشت نشان دهم، زیرا می‌خواهم به‌آنچه که ممکن است پی ببرید و بدانید که چه انتظاری ضمن انجام تمرینات این فصل می‌توانید داشته باشید. بلی، باید تلاش کنید. اما نتایجی که به‌دست می‌آورید حیرت‌انگیز است.

داستان یک رهائی

یک مدیر مشهور صنعت موسیقی در سال ۱۹۹۷ به‌من مراجعه کرد و خواست که با یک گروه جدید که کارش را با آهنگ جدیدی به‌نام «Push» شروع کرده کار بکنم. آن موقع من این آهنگ را نشنیده بودم و با گروه «Matchbox 20» آشنائی نداشتم مدیر برنامه به‌من توضیح داد که خواننده اوّل گروه راب تامس (Rob Thomas) که بسیار با استعداد است از این که هر شب پشت‌سرهم برنامه اجرا کند صدایش گرفته می‌شود.

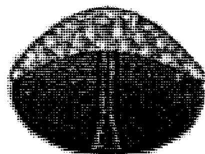
راب در اولین ملاقاتش با من یک سی‌دی از کارهای خودش را به‌عنوان هدیه همراه یک دفترچه راهنما به‌من داد. او ضمن اینکه روی کاغذ را امضاء می‌کرد نوشت «لطفاً کاری بکنید که من بتوانم مثل ضبط این سی‌دی بخوانم.» او توضیح داد موقعی‌که در استودیو می‌خواند کاملاً راحت است چون وقتی صدایش خسته می‌شود می‌تواند بگوید «باشد برای بعد» و کار را فردا ادامه دهد. اما وقتی در صحنه و بین شنوندگان در

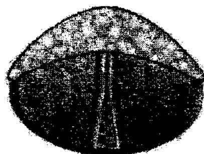
حال ابراز احساسات هستم گزینه دیگری ندارم. او احتیاج به‌کمک داشت.

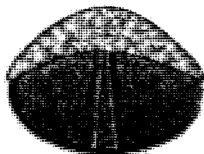
باب صدای خشن و غمگین خواننده‌های بلوز را داشت که مملو از احساس و دارای سبک بود. اما به‌دلیل اینکه در دام صدای صحبت کردن ـ صدای سینه ـ افتاده بود، وقتی نت‌ها به‌بالا می‌رفت برای اجرای آن دچار زحمت بسیار می‌شد. من به‌او یک سری تمرینات را، که شما به‌زودی یاد می‌گیرید، ارائه کردم، و به‌محض اینه صدای وسط او باز شد متوجه شد که دیگر برای اجرای نت‌های بالا نیازی به‌فشار و تنش ندارد. او گفت این اتفاق مثل یک هدیه خداوند است. او و گروهش نوارهای تمرین را به‌منزله گرم کردن صدا (که به‌زودی به‌شما یاد خواهم داد) به‌کار می‌بردند و با یک برنامه پانزده دقیقه تمرین در روز، تمام گروه و خودش قادر شدند گاهی وقت‌ها هفته‌ای پنج برنامه اجرا کنند البته بدون فشار و خستگی و یا گرفتگی و از دست دادن صدا. در ماههای بعدی توانستند بیش از ده میلیون نسخه از سی‌دی خود را به‌فروش برسانند.

کارکرد زیپ مانند در تارهای صوتی

برای اینکه دلیل احساس راحتی در صدای میانی را بفهمید، لازم است کمی با طرز کار صدا آشنا شوید. یادتان باشد سه قسمت متفاوت در صدا وجود دارد ـ صدا از سینه، صدای وسط، و صدا از سر ـ و هر کدام همانگونه که در شکل بعدی دیده می‌شود به‌طور متفاوتی عمل می‌کنند. وقتی در صدای سینه هستید تارهای صوتی در تمام طول خود مرتعش می‌شوند مثل سیم‌های بلند و کلفت پیانو. ارتعاش صدا از سینه، همانگونه که ممکن است حدس بزنید، در قسمت بالای سینه احساس می‌شود. اگر دستتان را زیر ناحیه‌ای که گردن به‌قسمت بالای سینه می‌چسبد بگذارید و بگوئید «من می‌توانم از سینه صحبت کنم.» یک


سر


میانی


(صدای) سینه

ارتعاش خفیف زیر دستتان احساس می‌کنید.

وقتی به‌سمت بالاتر می‌روید نوعی اثر زیپ‌مانند شروع به‌بستن انتهای تارهای صوتی می‌کند. وقتی این عمل زیپ مانند به‌سمت بالا حرکت می‌کند، تا جائی که فقط پنجاه درصد طول تارها مرتعش می‌شوند، شما به‌صدای میانی می‌رسید.

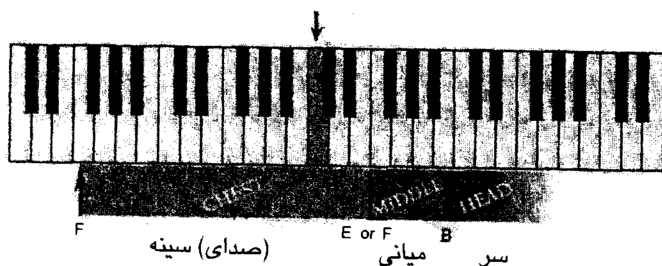
در صدای میانی شما احساس می‌کنید که بخشی از ارتعاش سینه رها می‌شود و به‌نزدیک محلی درست پشت بینی و چشم‌ها منتقل می‌شود. این محل به‌اسم‌های مختلف در طول سالهای مختلف نامگذاری شده اما بیشتر «ماسک» نامیده می‌شود. هوا و لحنی که در اطراف منطقه سینوس می‌پیچد خیلی ظریف و مانند صدای بال پرندگان یا وزوز ملایم است. دهانتان را ببندید و بگوئید ممممممم. وقتی صدا از داخل دهان به‌لب‌هایتان می‌خورد احساس لرزش در آنها می‌کنید. این بسیار شبیه ارتعاشی است که در صدای میانی احساس خواهید کرد، هرچندکه در صدای میانی این ارتعاش به‌بینی نزدیک‌تر است.

وقتی به‌بستن ادامه می‌دهید و فقط یک‌سوم تارهای صوتی مرتعش می‌شود، شما به‌صدای سر می‌رسید. در صدای سر دیگر هیچ ارتعاشی از سینه احساس نمی‌کنید و از صدای صحبت کردن بسیار دور هستید. حالا شما ارتعاش هوا و صدا را در درجه اوّل پشت چشم‌ها و بینی در

بالاترین قسمت سینوس‌ها احساس می‌کنید.

برای کسب سهولت و روانی صدا، هدف اینست که به‌تارهای صوتی اجازه دهیم که به‌راحتی در تمام محدوده خود باز و بسته شوند بدون اینکه فشار و تنشی ایجاد کنند. (آنچه من زیپ نامیده‌ام در واقع نتیجه ایجاد مخاط در انتهای تارهاست که حالت زیپ کشیدن را تولید می‌کند.)

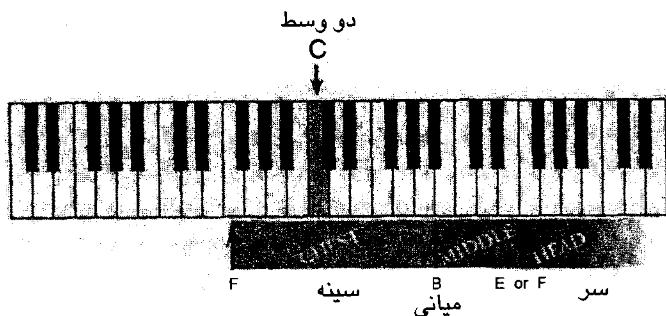
وظیفه اصلی تارهای صوتی کنترل هواست. آنها هستند که تصمیم می‌گیرند چه اندازه هوا از آنها رد شود. و برای اینکه تارهای صوتی در جریان کنترل هوا به‌آرامی باز و بسته شوند، لازم است شما هوای کافی جهت ارتعاش سریع مورد نیازشان را به‌آنها برسانید (پاواروتی اپرا را با محدود صدای سینه و صدای وسط می‌خواند). برای شما شاید صدای سر یک صدای مورد علاقه فرعی باشد، اما فقط فرعی و نه بیشتر. یادگیری و تسلط به‌صدای وسط اساس کار است.



در مورد زن‌ها صدای سینه از نت فای قبل از دو وسط شروع می‌شود و تا نت هفدهم سی‌بمل بالای دو وسط ادامه دارد (دیاگرام زیر ملاحظه شود.) صدای وسط حدود شش نت بعدی را پوشش می‌دهد و با می یا فا ختم می‌شود. و بقیه صدای سر است. زن‌ها در تمرین‌ها زودتر از مردها به‌صدای وسط می‌رسند چون از نظر فیزیکی محدوده صدای سینه‌شان

کمتر است ـ تارهای صوتی‌شان نازک‌تر و کوتاه‌تر است.

(در عوض البته صدای سر بیشتری نسبت به‌مردها دارند.) اگر خواننده باشند با تمرین از صدای وسط به‌صورت آرام به‌صدای سر تغییر مکان دهند.



بسیاری از مردم پس شنیدن اینهمه تأکید من روی صدای میانی وقتی می‌بینند این صدا اینقدر نت کم دارد دچار تعجب می‌شوند. همانطور که دیدیم جمعاً شش نت بیشتر نیست. اما صدای میانی به‌منزله یک شیر فشار، یک پل و یک راه تثبیت شده و مطمئن برای تقویت کل صدا است. بیشتر مردم وقتی در محدوده بالاتری می‌خوانند و یا صحبت می‌کنند، این احساس را دارند که با قدی شش فوتی در یک اطاقی که شش فوت ارتفاع دارد می‌باشند. در بالای صدای سینه احساس می‌شود راهی به‌جز پائین آمدن وجود ندارد. صدای میانی ارتفاع این سقف را به‌ده فوت افزایش می‌دهد بنابراین هر موقع دلتان خواست می‌توانید بالا و پائین بپرید بدون اینکه به‌مانعی برخورد کنید.

شما به‌هر بخش از صدای خود نیاز دارید. ما با کمک هم هر بخشی از صدا را که خوب کار نمی‌کند اصلاح کرده و جلا داده و رفع عیب خواهیم کرد. من هرگز انتظار ندارم که تمام نت‌ها تک به‌تک هرروز به‌کار گرفته

شوند اما می‌خواهم اعتماد به‌نفس لازم برای رسیدن به‌هر نت دلخواهتان را کسب کنید و برای هر منظوری که لازم داشته باشید بـه‌آن دسـترسی داشته باشید.

فراگیری صدای میانی را آغاز کنیم

حاضرید؟ قبلاً؛ دلم می‌خواهد مطمئن شوم که شما می‌توانـید درک کنید که صدای میانی چگونه است. به‌قسمت ۱۴ سی‌دی گوش دهید و شما شاهد نمایشی از صدا که از صدای سینه شروع می‌شود سپس به‌یک قسمت کوتاه صدای میانی و در آخر به‌صدای سر منتهی می‌شود خواهید بود. شما متوجه می‌شوید که در شروع و انتهای صدای میانی اشـاره‌ای می‌کنم بنابراین نیاز به‌حدس زدن نـداریـد. گـوش بـدهید تـا آنکـه آن را درست بشنوید.

ملاحظه می‌کنید که صدای سینه دارای کیفیت کـلفت و بـاز است در حالی که صدای سر نازک و دارای طنین‌های ظریف و لطیف با صدای زیر است. صدای میانی عوامل خوب هر دو را با هم جمع دارد. قسمت پائین صدای وسط قاعدتاً باید تقریباً مانند صدای سینه باشد و هرچه به‌تدریج بالاتر می‌رویم رنگ‌های صدای سر آشکار می‌شود. مثل مخلوط کـردن رنگ نقاشی است. اگر صدای سینه را سیاه و صدای سر را سفید در نظر بگیریم، کاری که با صـدای وسـط مـی‌کنیم مـخلوط نـمودن دو رنگ بـا نسبت‌های مختلف (از خاکستری تیره به‌خاکستری روشن) بین این دو بخش است. مهارت در این است که حرکتی یکنواخت بدون وقفه از پائین به‌بالا انجام گیرد.

تمرین یک اکتاو

می‌خواهید امتحان کنید؟ در شروع دلم می‌خواهد به‌شما آنچه را که درباره تنفس می‌دانید یادآوری کنم. با آگاهی تمرین کنید بگذارید نفس‌های عمیق و آرام داخل و خارج شود. سپس به‌تمرین شماره ۱۵ (برای مردها) یا شماره ۱۶ (برای زن‌ها) گوش داده و ضمن تنفس آرام ادامه دهید. آنچه را که می‌شنوید و سپس خودتان تکرار و کپی می‌کنید، اوّلین تمرین صدائی شماست که شامل یک سری صداهای ریتم‌دار است که در هر شروع جدید نیم‌پرده بالاتر اجرا می‌کنید. این تمرین سری‌های یک اکتاو نامیده می‌شود برای اینکه ـ درست حدس زدید ـ هر تمرین شامل یک اکتاو می‌شود.

سیلاب‌های خاصی که مابه کار می‌بریم مثل naa, nay, no, mum, moom, gug, goog (که در تمرین‌های زیادی از آن‌ها استفاده خواهیم کرد)، طوری طراحی شده‌اند که به‌تدریج مقدار زیادتری هوا به‌تارهای صوتی هدایت کند. یعنی شما با مقدار کم و قابل کنترل‌تر هواشروع می‌کنید و به‌مقدار زیادتر می‌رسید.

اصولاً، خود این سیلاب‌ها، چون گلو و زبان را در وضعیت مناسب قرار داده و کمک به‌تنظیم جریان هوا می‌کنند، شما را از نظر فیزیکی به‌یافتن صدای میانی آماده می‌کنند. آنچه شما باید بکنید اینست که با بالا رفتن صدا تمرین را همراهی کنید و حجم صدا را از اوّل تا انتها تغییر ندهید. این مسأله مهمی است. بلند کردن صدا (زیاد کردن شدت صدا) به‌یافتن صدای میانی کمک نمی‌کند. آنچه مسلم است برعکس از آن جلوگیری می‌کند زیرا به‌تارهای صوتی هوای بیشتری می‌فرستد که قابل کنترل نیست و دریافتن وضعیت وسط دچار مشکل می‌شود.

وقتی من می‌گویم به‌صدای میانی بروید اگر دچار تنش و فشار شدید

می‌شوید، متوقف شده و دوباره سعی کنید تنفس خود را یکنواخت و شدت صدا را ثابت نگاه دارید. چند بار امتحان کنید. بالاخره راه خود را به‌صدای میانی پیدا می‌کنید.

وقتی به‌نت بالای سینه رسیده و می‌خواهید قدم بعدی را بردارید چه اتفاقی می‌افتد؟ این تغییر چقدر آرام انجام می‌گیرد؟ آیا یک بریدگی توأم با خارج شدن صدا پیش می‌آید؟ در انتهای بالای صدای سینه ممکن است صدا کاملاً به‌جای دیگر که نازک‌تر و بالاتر است برود. در واقع صدای پائین (بم) و زیر (بالا) ممکن است به‌نظر صدای متفاوت دو نفر به‌نظر برسند. این چیزی نیست که مورد نظر شما از مخلوط کردن صداها باشد. معنی این کار اینست که شما از روی صدای میانی پریده و به‌صدای سر می‌رسید.

تمرین را دوباره انجام دهید. این بار سعی کنید صداها را بیشتر مانند صداهای پائین ایجاد کنید. انتظار نداشته باشید در همان کوشش‌های اوّلیه به‌جابه‌جائی از صدای پائین به‌بالا کاملاً نرم و یکنواخت انجام گیرد. این یک فرایند یادگیری است. ممکن است متوجه شوید که موقع عبور به‌صدای میانی یک وقفه کوتاه، سپس یک صدای میانی ضعیف که بدون تنش ایجاد می‌شود و برخی از طنین‌های صدای سینه را همراه است. آنچه که باید دنبالش باشید یک صدای تقریباً به‌کلفتی و گرفتگی صدای سینه است با این تفاوت که احساس می‌کنید هم پشت بینی و هم بالای سینه طنین دارد.

می‌دانم که این امر پیچیده به‌نظر می‌آید اما به‌یاد داشته باشید که در راه پیداکردن صدای میانی هستید. کار را ادامه دهید.

اوّلین کمک: فریاد

گاهی وقت‌ها شما فقط یک قدم با صدای میانی فاصله دارید و یک هل دادن کوچک شما را به‌آن می‌رساند پس من می‌خواهم دوباره تمرین یک اکتاو را انجام دهید، فقط googها، و gugها را بخوانید، این بار صدای خاصی را به‌کار ببرید که من آن را فریاد می‌نامم. شما آن را در قطعهٔ ۱۷ (مردها) یا ۱۶ (زن‌ها) سی‌دی می‌شنوید. فریاد صدای جالبی است کـه ممکن است شـما را وادار کـند کـه احسـاس کـنید یک شـخصیت فـیلم کارتونی هستند که تظاهر به‌غمگین بودن می‌کنید.

صدا را هرچه می‌توانید شبیه‌تر تقلید کنید و تفریح کنید، قرار است که این کار مفرح باشد.

این فریاد هوا را در پشت گلو متمرکز می‌کند و کمک می‌کند که هوا با موفقیت هم از زیر سق نرم و هم بالای آن به‌منطقه بینی برسد و نفس را به‌وضعیت درستی در می‌آورد که شما می‌توانـید آن را احسـاس کـرده و بشنوید.

اگر شما مثل بسیاری دیگر، بسیاری از شاگردان باشید، ایـن تـمرین فریاد ممکن است مستقیماً شما را به‌صدای میانی برساند.

اما به‌آن‌هائی که کاملاً متوجه نشده‌اند، سؤال داشته، یا مـی‌خواهـند بیشتر روشن شوند، لازم است مسائلی را که شاگردان دیگر داشته‌اند و چگونه با آن‌ها روبرو شده و حل کرده‌اند ذیلاً شرح دهم.

عبور آسان به‌صدای میانی

رایـان (Ryan) رهـبر دسـته کـر و رئـیس بـخش آواز در یک مـدرسه خصوصی در لس‌آنجلس است. او دانش موسیقی بسیار غنی داشت اما هرگز به‌طور کامل با مفهوم صدای میانی آشنا نشده بود و وقـتی بـا هـم

صحبت کرده و در این زمینه شروع به‌کار کردیم خیلی برایش جالب بود.
در اوّلین کوشش‌های خود برای یافتن صدای میانی وقتی به‌نت بالای صدای سینه می‌رسید دچار فشار و تنش می‌شد. او سعی می‌کرد آن صداهای غنی را با فشار عضله به‌بالا ببرد و به‌آن‌ها در سینه طنین می‌داد. من او را آگاه کردم که به‌خود فشار می‌آورد و وقتی فشار را حذف کرده و خود را راحت کرد به‌آسانی به‌صدای میانی پا گذاشت که بسیار خفیف و آرام بود. او مخصوصاً از سیلاب mum خوشش می‌آمد و با سیلاب‌های دیگر مشکل داشت.

شما هم ممکن است اینطور باشید. با یک سیلاب راحت باشید و با دیگری نه و در شروع کار، این خوب است. اوّلین هدف ما اینست که شما احساس رسیدن به‌صدای میانی را به‌دست بیاورید. بگذارید کمی درباره هر کدام از صداها توضیحی بدهم که چه کارکردی دارند و هر کدام در مورد شما چه امتیازی نسبت به‌دیگری می‌تواند داشته باشد.

gug, goog. صدای g در اوّل و آخر یک حرف صدادار، برای لحظه‌ای جلو هوا را در عبور از تارهای صوتی می‌گیرد. (به‌این انسداد حنجره گفته می‌شود) در آن لحظه تارهای صوتی قبل از اینکه هوا به‌آنها برسد یک لحظه کوتاه برای برگشت به‌وضعیت درست دارند. حروف صدادار مقدار متفاوتی از هوا رد می‌کنند: oo نسبتاً بسته است در حالی‌که uh گلو را کمی بیشتر باز می‌کند.

mum, moom. این سیلاب به‌شما اجازه می‌دهد یک ذره بیشتر با هوابازی کنید. صدای m به‌جریان کمی از هوا اجازه عبور از تارها می‌دهد، حتی اگر لب‌ها بسته هم باشند. آیا یادتان می‌آید که من گفتم صدای میانی چگونه در منطقه «ماسک» طنین می‌اندازد؟

صدای m کمک می‌کند که با فرستادن قسمتی از هوا از طریق بالای

سق نرم، هوا را دوباره به‌این منطقه هدایت کند (عقب سقف دهان)

naa, nay, no. وقتی این سیلاب‌ها را به‌کار می‌برید متوجه می‌شوید که حروف صدادار در آخر با یک‌حرف بی‌صدا بسته نمی‌شود، بنابراین جریان هوا کمی قوی‌تر بوده و کمتر قطع می‌شود. سیلاب‌های na, nay کمی تند و خشن هستند. آنها را حلقی و گلوئی می‌نامند و تارهای صوتی را در وضعیت کلفت و دراز به‌منظور ایجاد حجم و قدرت بیشتر قرار می‌دهند. وقتی از شما می‌خواهم صدائی شدید ایجاد کنید هرگز نگران نباشید که صدایتان به‌همان حال می‌ماند. این‌ها فقط وسایلی هستند که شما را به‌مرحله بعدی می‌رساند.

یک یادآوری مهم درباره تلفظ و بیان سیلاب‌ها: چون این صداها برای تنظیم و جریان هوا به‌محل درست طراحی شده‌اند، تلفظ آن‌ها مهم است. وقتی با آنها تمرین می‌کنید مطمئن باشید که goog را حتماً goog تلفظ می‌کنید نه good یا goo. چون شما تمرکزتان به‌اینست که صدای‌تان کجا می‌رود و چگونه است، به‌آسانی ممکن است بی‌توجه باشید بنابراین یادتان باشد هر چند وقت یک بار کنترل کرده و از صحیح ادا کردن سیلاب‌ها مطمئن شوید. وقتی به‌صداهای بالا می‌روید گوشه‌های دهانتان شروع به‌باز شدن می‌کند. باید خیلی مراقب باشید که وضعیت دهان و لب‌ها در بالا رفتن و پائین آمدن صدا به‌یک وضع باقی بماند. برای ایجاد فضای بیشتر، بازی و رزنانس بیشتر برای ایجاد صداهای بالا ممکن است بدون اینکه باگوشه‌های دهان فضا را بیشتر کنید، چانه‌تان را پائین بیاورید و خلوص سیلاب را از بین ببرید.

مثل رایان شما هم بپذیرید که بعضی از سیلاب‌ها در شروع کار برای دهان و پشت گلویتان مناسب‌تراست. بقیه با تمرین درست می‌شود.

آماده‌سازی گلو

از آنجا که صدای میانی همانگونه که برای رایان بود، به‌راحتی دست‌یافتنی نیست، ما اغلب نیاز داریم که گلوی خود را از لحاظ فیزیکی برای ورود به‌صدای میانی آماده کنیم. در مورد رایان صدای «فریاد» که شما قبلاً یاد گرفتید کارکرد داشته و خیلی مؤثر بود و مانع را از سر راه برداشت. او همچنین مسأله دیگری هم داشت که به‌راحتی قابل حل بود: حنجره‌اش در گلویش زیادی بالا بود و مانع جریان هوا می‌شد.

به‌سابقه شخصی خود و آزمایشی که در فصل ۲ انجام دادید برگردید و ببینید آیا شما هم حنجره بالا دارید. اگر اینطور باشد به‌قطعه ۱۹ سی‌دی گوش داده و ببینید ترکیب صدای حنجره پائین که قبلاً یادگرفته‌اید با هر کدام از تمرین‌ها چه تفاوتی دارد. هر موقع که احساس کردید حنجره‌تان بالاست می‌توانید این کار را بکنید. خیلی از شما شرایط حنجره بالا را دارید و به‌این تکنیک نیاز دارید.

اگر احساس کردید با این مسأله که بسیار فراگیر است مشکل‌تان ادامه دارد دو کار را بکنید: به‌تمرین‌های صدای میانی این فصل ادامه دهید و سری تمرین‌های حنجره پائین را که در فصل هفتم خواهد آمد و مسائل حنجره بالا و راه‌حل‌های آن را به‌طور کامل توضیح می‌دهد، به‌آن اضافه کنید. مطمئن هستم که شما هم مثل رایان نتایج چشمگیری به‌دست خواهید آورد.

تجسم عکس‌العمل‌های بدن

ناظر به‌وجود آمدن صدای میانی باشید.

من به‌طور جدی بر این باور هستم که شما هرچه بیشتر از اتفاقاتی که در بدنتان موقع صحبت کردن آگاه باشید، صدای بهتری خواهید داشت.

بنابراین اغلب به‌شاگردانم توصیه می‌کنم که به‌عنوان یک شیوه، برای درک بهتر تغییراتی که موقع عبور از صدای سینه به‌صدای میانی رخ می‌دهد، آنچه را که در درونشان اتفاق می‌افتد تجسم کنند. در صدای سینه قسمت عقبی گلوی شما باید خیلی باز باشد. از لحاظ اینکه هوای زیادی از تارهای صوتی شما عبور کرده و تارها به‌راحتی آن را کنترل می‌کنند، باید احساس قدرت و توانائی زیادی بکنید.

با این حال وقتی به‌بالای صدای سینه می‌رسید، نیاز دارید قسمتی از هوا را به‌منطقه سینوس در پشت بینی منتقل کنید. من از رایان خواستم برای کمک به‌این عبور به‌صورت آرام و ملایم تجسم زیر را انجام دهد:

چشمانتان را ببندید و تمرین یک اکتاو را انجام دهید. وقتی صداها را در صدای سینه ایجاد می‌کنید تجسم کنید که هوا گلویتان را پر کرده، به‌دهان آمده و از طریق لب‌ها خارج می‌شود. تجسم کنید که هوای آبی‌رنگ یا بنفش همراه این مسیر صدای سینه بیرون می‌آید.

وقتی صدای من پخش می‌شود که می‌گویم بروید به(صدای) میانی، مجسم کنید که رنگ به‌سمت بالا و پشت گلویتان حرکت کرده و به‌محل پشت بینی داخل می‌شود. طنین هوای رنگی را در آنجا احساس کنید.

این اشاره حسی به‌رایان کمک کرد تا جابه‌جائی بدن را در موقع وارد شدن به‌صدای وسط بپذیرد و او را در برقراری ارتباط با، صدایش و تقویتِ آن یاری داد.

برگردیم به‌تنفس: آیا مقطّع می‌باشد؟

از آنجا که رایان موقع انجام تمرین‌ها به‌راحتی دستخوش تنش می‌شد، ما مرتب کنترل می‌کردیم که اطمینان پیدا کنیم صدایش بر پایه یک تنفس مطمئن و یکنواخت و هماهنگ استوار است. اگر هنگام سِری تمرین یک

اکتاو، در پیدا کردن صدای میانی مشکل دارید، حواستان به‌عضلات شکمتان باشد. آیا با هر goog یا gug شکمتان را مثل «تنفس پاپ‌کورنی» تو می‌کشید؟ اگر این‌طور باشد تمرین را تکرار کنید و این بار به‌طور آگاهانه تنفس خود را آرام کنید.

مهم نیست که گلو و دهان شما در یک تمرین که به‌صورت استاکاتو (مقطّع، بریده‌بریده) است در چه حالی هستند، تنفس شما باید یکنواخت و ثابت باشد: یک دم و یک بازدم، به‌جای یک سری نفس زدن سریع. خود صداها هوا را به‌تکه‌های قابل کنترل تقسیم می‌کنند ـ شما نمی‌توانید و نخواهید توانست با ضربات مداوم کوتاه به‌تارهای صوتی خود این کار را بکنید. آن طور که تجربه کرده‌ام این یک نسخه برای رفع مشکل است. شکم شما صرف‌نظر از هر صدائی که ایجاد می‌کنید باید به‌راحتی و به‌طور یکنواخت به‌داخل برگردد.

مقدار بیش از اندازه چیزی مفید

آخرین مشکلی که رایان در رابطه با صدای میانی داشت نیز مشکل معمولی بود: مخاط بیش از اندازه، مخاط مایع مترشحه گلوست و ماده‌ای است که تارهای صوتی را روغن‌کاری می‌کند. همانطور که من به‌شاگردانم می‌گویم مخاط هم خوب و هم بد است. بدون مخاط حتی کمترین مقدار صحبت یا خواندن تارهای صوتی را ناراحت می‌کند. اما مقدار بیش از اندازه آن هم مشکل دیگری را به‌وجود می‌آورد: از بسته شدن تارهای صوتی، آنچنان که باید و شاید، جلوگیری می‌کند.

شما قبلاً دیده‌اید که برای ایجاد صدای میانی و صدای سر، تارهای صوتی چگونه باید در جای دقیق خود زیپ شده و بسته شوند. لازم است لبه‌های تارها درست به‌هم رسیده و محکم بسته شوند. اما اگر مقدار

مخاط در گلو زیاد باشد به‌جای بستن تارها آنها را از هم جدا نگاه می‌دارد. این نوع جدائی در تارهای صوتی صدائی توأم با نفس، قار و قور مانند ایجاد می‌کند که ماندن تارها را در وضعیت صدای میانی خیلی مشکل می‌کند.

رایان با به‌کار بردن تکنیکی که من به‌تفصیل در فصل ۹ شرح خواهم داد، موفق شد مخاط بیش از اندازه را که بدنش تولید می‌کرد کنترل کند و به‌این ترتیب صدایش به‌اقلیمی از اصوات باز شد که هرگز قبلاً فکرش را هم نمی‌کرد. اگر شما احساس می‌کنید که گلویتان را زیادی صاف می‌کنید یا موقع انجام تمرین‌ها صدایتان خش‌دار و ناصاف است، نگران نباشید. یادتان باشد که بعداً در این کتاب به‌این مسأله خواهیم پرداخت.

روبرویی با موانع و اشکالات

در مورد رایان مدتی طول کشید تا به‌طور کامل با صدای میانی راحت باشد و آن را تقویت کرده و غنی سازد. همانطور که ملاحظه کردید با اشکالات متعددی روبرو شد ـ همان‌گونه که شما ممکن است بشوید. اما از آن‌ها عبور کرد، همانگونه که ما با هم خواهیم کرد. اگر شما خودتان را با مسائل مشابه رایان یا سایر شاگردانی که در این فصل خواهید دید، مواجه می‌بینید، همان کاری را بکنید که رایان کرد: روی تمرین‌های هدف‌دار کار کنید تا به‌نتیجه برسید. بعد از آن ـ بلی فقط بعد از آن ـ به‌تمرین بعدی بپردازید. ما دربارهٔ سال‌ها کار صحبت نمی‌کنیم. ما اشکالات را به‌طور سیستماتیک و مؤثر رفع می‌کنیم. صدای شما در شروع تمرینات صدای میانی، ممکن است به‌جای یک اعجاز پنج‌دقیقه‌ای، تعداد زیادی از اشکالات جزئی موقت را پشت‌سر بگذارد و اصلاح شود.

خودِ این عالی است. من دلم می‌خواهد شما خودتان به‌تکنیک دست

یابید نه اینکه آن را عاریت گرفته یا جعل کنید. منظور اینست که به‌تغییرات کوچک توجه داشته باشید و به‌آن‌ها که در حال جمع شدن و تبدیل به‌چیزی حیرت‌انگیز هستند گوش بدهید.

عبور به‌صدای بالاتر

خانم‌ها موقع انجام تمرین یک اکتاو ممکن است متوجه شوند که این کار آن‌ها را به‌سمت صدای سر می‌کشاند. گذرگاه صدای میانی به‌صدای سر مانند احساس گذرگاه اوّل است که از صدای سینه به‌صدای میانی عبور می‌کردیم. متوجه می‌شوید که یک بار دیگر فشار ایجاد می‌شود و نیز یک بار دیگر چاره‌ی عبور آرام از صدای وسط به‌صدای سر، کاهش تنش، ثابت نگاه داشتن شدت صدا و رساندن صدا به‌جای جدید است. در این حالت احساس می‌شود که هوا در بالا، در سرتان، تقریباً پشت ابروهایتان متمرکز شده و صدای شما عملاً بالاتر در بدنتان احساس می‌شود.

مردها هم به‌صدای سر نیاز دارند اما زمانی که به‌حد بالای صدای میانی خود به‌نت دو بالا رسیده اند و این آنها را به۹۹ درصد آنچه نیاز دارند می‌رساند. برای من هنوز مهم است که هم خواننده‌های مرد و هم زن برای رسیدن به‌آزادی صدا، حتماً به‌سه صدای یادشده تسلط پیدا کنند. در این تمرین‌ها من به‌خانم‌ها صدای سر بیشتری داده‌ام برای آنکه به‌آن بیشتر نیاز دارند. در این مرحله آقایان به‌آن اندازه از صدای سر استفاده نخواهند کرد. لطفاً این را در نظر داشته باشید اگر شما یک خواننده مرد هستید، وقتی در صدای سینه و میانی مهارت کامل پیدا کردید، در صورت تمایل می‌توانید دوباره برگشته و صدای سر را نیز در برنامه خود قرار دهید.

توجه لازم: هرقدر هم که دوست دارید نت‌های بالاتری را بخوانید، صبر داشته باشید عجله نکنید. اگر ضمن تمرین احساسِ هرنوع یا هراندازه فشار کردید، هر جای تمرین که هستید متوقف شوید. اگر بخشی از صداهای ضبط شده، بالاتر از محدوده فعلی صدای شما است توقف کرده فقط گوش کنید سپس وقتی صدا به‌محدوده فعلی صدای شما رسید با آن همراه شوید.

نت‌هایی آرام و بدون فشار و ناراحتی که به‌شما تعلق دارد. عجله‌ای در کار نیست.

نکته‌ای درباره فالستو (صدای فوق‌العاده زیر)

بیشتر مردم فکر می‌کنند که صدای سر با فالستو یکی است و این دو کلمه را به‌جای هم به‌کار می‌برند. اما این دو صدا کاملاً از هم متفاوت هستند. وقتی با صدای سر می‌خوانید، هنوز یک‌سوم از طول تارهای صوتی‌تان مرتعش می‌شوند. اما فالستو وقتی به‌وجود می‌آید که حجم کمی از هوا از تارها عبور می‌کند که فقط جدار خارجی تارها را مرتعش می‌کند. در فالستو هیچ ارتعاشی در جدار داخلی تارها انجام نمی‌شود.

در حالی که صدای سر از لحاظ طنین تا اندازه‌ای با صدای سینه و وسط شباهت دارد، صدای فالستو، به‌کلی در محدوده دیگری است به‌علت نوع و طرز ایجاد آن صدا همیشه حالت خفه و کم‌احساس دارد. خیلی از خواننده‌های پاپ صدای خود را تقریباً فالستو می‌کنند و حالت خاصی به‌آواز می‌دهند، اما من در حال حاضر ترجیح می‌دهم شما قبلاً در سه صدای اصلی که درباره‌اش صحبت کردیم متمرکز شده و مهارت پیدا کنید. به‌این ترتیب کنترل و توانائی زیادی در صدا کسب می‌کنید و کار تارهای صوتی هم راحت‌تر است.

توسعه محدوده صدا

حالا که تمرین‌های یک اکتاو به‌شما این امکان را داده که با محدوده صداهای سینه، میانی، و سر آشنا شوید و آن‌ها را درک کنید، می‌خواهم بقیه تمرین‌هایی که برای گرم کردن صدا لازم است به‌شما نشان دهم. تمرین‌هایی را که برای پیدا کردن و پالایش صدای سینه و میانی به‌کار می‌بریم، همان‌هایی هستند که من هرروز با تمام خواننده‌ها و سخنران‌ها به‌منظور تقویت صدایشان کار می‌کنم. هر تمرین اثر متفاوت خود را دارد و کمک می‌کند تا شما قادر به‌کنترل مقدار هوای جادویی که به‌تارهای صوتی می‌رسد باشید که خود شاه کلید صدای شما خواهد بود.

تمرین مورد علاقه من که بیشتر از همه به‌کار می‌رود: سری یک و نیم اکتاو

به‌قطعه ۲۰ (برای آقایان) یا ۲۱ (برای خانم‌ها) در سی‌دی گوش دهید و حداکثر سعی خود را بکنید تا آن را دنبال کنید. ممکن است برای شنیدن الگوی صدا، آن را دو بار گوش دهید.

این تمرین شما را سریع به‌صدای میانی می‌رساند و به‌علت کارائی عالی که دارد بدون شک تمرین مورد علاقه من است: محدوده زیادی را شامل است و نسبت به‌تمرینات دیگری که می‌دانم، به‌شما امکانات زیادتری می‌دهد تا از صدای سینه به‌میانی برسید و برعکس. چون شما در این تمرین روی محدودهٔ بیشتری کار می‌کنید، صدای شما چیزهای بیشتری را یاد می‌گیرد. بیشتر مردم عملاً این تمرین را آسان‌تر از تمرین یک اکتاو می‌دانند. چون نت بالا تکرار نمی‌شود و کنترل هوا کمی ساده‌تر است.

همان چیزهائی که در تمرین یک اکتاو مشاهده کردید احتمالاً در این

مورد نیز صادق خواهد بود: هر موقع که لازم شد سیلاب‌های gug, goog، و صدای فریاد کمکتان می‌کند. و اگر لازم باشد هر موقع می‌توانید تمرین حنجره پائین را انجام دهید.

شما از نواقص صدای خود و موانع و اشکالاتی که ممکن است در آن باشد به‌خوبی آگاه خواهید شد و من شما را ترغیب میکنم که انواع مختلف تمرین‌ها را مرتب انجام دهید. از تنفس گرفته تا تلفظ و حتی مخاط ـ تا اینکه صدای میانی شما بدرخشد.

پرش یک اکتاوی

وقتی در تمرین سری یک اکتاو و نیمی مهارت کافی پیداکردید، یا اگر خواستار تنوع بودید به‌قطعه ۲۲ (آقایان) و یا قطعه ۲۳ (خانم‌ها) سی‌دی برای نشان دادن پرش یک اکتاوی گوش دهید. در این تمرین یک نت را می‌خوانید سپس نت بعدی یک اکتاو بالاتر از آن خوانده می‌شود. (بعد از تمرینات یکنواخت و جدی قبلی، این تمرین ممکن است حالت استراحت خوش‌آیندی داشته باشد.) آنچه که این تمرین را جالب می‌کند و چالش جدیدی را می‌طلبد اینست که قبل از پائین آمدن نت بالا را نگه می‌دارید. تا حالا ما نسبتاً سریع گام را بالا رفته و پائین می‌آمدیم و تمام نت‌ها را ادا می‌کردیم اما در آن متوقف نمی‌شدیم. بالا و پائین رفتن سریع شما را قادر می‌کند که تارها را بدون ایجاد هیچ فشاری باز و بسته (زیپ) کنید. اما نگه داشتن یک نت ایجاب می‌کند که طول تارها را لحظه‌ای در یک مقدار معین نگه دارید و در آن زمان هوا می‌تواند در محوطه پشت تارهای بسته جمع شود.

وقتی جریان هوا را به‌بیرون فوت می‌کنید، اگر دستتان را جلوی دهانتان بگیرید، می‌توانید آنچه را که اتفاق می‌افتد تجسم کنید. اگر

انگشت‌هـای شـما درست جـلوی دهـانتان بـاشد تـنفس شـما فـقط در انگشتهایتان حس می‌شود و هیچ فشار مشخص ظاهر نمی‌شود. بـا ایـن حال لحظه‌ای که دستتان را جلوی جریان هوا بگیرید، جمع شدن هوا را در پشت مانع جریان حس می‌کنید. تاثیری که این هوا موقع نگاه داشتن یک نت ایجاد می‌کند نشان دهنده اینست که حجم زیادی از هـوا بـرای کنترل موجود است. کمی فشار و قدرت لازم است که با تمرین به‌دست می‌آورید.

حالا که توانستید به‌صدای میانی برسید، آن را به‌کار ببرید

سری تمریناتی که شرح دادم باعث می‌شود صدای شما عقب، جلو، بالا و پائین برود، تا اینکه شروع به‌احساس شنیدن کرده و صدای میانی واقعی را تجربه کنید. در ابتدا به‌عنوان یک سورپریز نمی‌دانید از کجا آمد. تمرینات خود را ادامه داده و نـاگـهان مـتوجه مـی‌شوید کـه خـیلی بـالا می‌خوانید اما هنوز غنای صدای سینه را دارید. با این حالت تفاوت اصلی در این است که هیچ نوع تنش و فشاری وجود ندارد. شما مانند صحبت کردن احساس راحتی خواهید کرد اما اگر نگاهی به‌کیبورد کرده و کنترل کنید متوجه می‌شوید که خیلی بالاتر از صدای سینه که قبلاً می‌خواندید، می‌خوانید. یک مخلوط کامل از صدای سینه و سر ایجاد می‌کنید که در نوع خود بی‌نظیر است.

شما چه خواننده باشید چه سخنران، صدای میانی شاه‌کلید رسیدن به‌صدای دلخواهتان است صدای میانی به‌شما اجازه میدهد که به‌راحتی و آزادی در محدوده صدای خود با مخلوطی از طنین باس تا گرمی صدای با فرکانس متوسط و درخشش صدای بالا جولان دهید.

با این سـری تـمرین‌ها نـه تـنها بـه‌یک وسـیله یـادگیری عـالی دست

می‌یابید، بلکه به‌گرم کردن اصلی صدا نیز که به‌شاگردانم می‌دهم آشنا می‌شوید. شما ممکن است به‌منظور کمک به‌مشکل خاصی، بخواهید تمرینات اضافی دیگری را هم اضافه نمائید اما این تمرینات اصلی هسته مرکزی محسوب می‌شود و من توصیه می‌کنم روزی ۱۵ دقیقه و در صورت امکان هر روز با آنها کار کنید. به‌عقیده من این بهترین راه برای سالم نگاه داشتن کامل صدایتان مثل یک آلت موسیقی می‌باشد.

لطفاً هرچه نیاز دارید در این درس‌ها وقت صرف کنید. ممکن است شما مثل بسیاری از شاگردان در اوّلین تمرین خود احساس پیشرفت بکنید. و نیز ممکن است شما جزو گروهی باشید که با تجربه آرام و دقیق به‌کشفیات خود برسید. جسم هرکس، عاداتش و صدایش منحصر به‌فرد است اما در هر صورت داشتن تکنیک شما را از موانع رد کرده و به‌موفقیت می‌رساند.

من می‌خواهم آنچه را که یاد گرفته‌اید به‌مدت یک هفته تمرین بکنید و ببینید چه عایدتان می‌شود. در فصل آینده اشاراتی برای کسب تأثیرات مثبت بیشتر خواهیم داشت. آنچه را که در مورد شما صدق می‌کند به‌کار ببرید و اگر در مورد صدای میانی سؤالی داشتید متن و تمرین‌های این فصل را دوباره خوانده و اجرا کنید. در فصل ششم یک کشف عمیق‌تر از فرایند و کار صدای میانی کسب می‌کنید ما هنوز با شما هستیم فکر نکنید که کامل شده‌اید هنوز چیزهای زیادی برای یادگرفتن وجود دارد. ما هنوز قدم‌های کوچکی برداشته‌ایم. با من بمانید. شما سرعت می‌گیرید و به‌زودی در حال دویدن خواهیم بود.

۵

چگونه باید تمرین کرد

شما از دانستن این موضوع بی‌شک خوشحال خواهید شد که با انجام مداوم تمرین‌هائی که یاد گرفته‌اید، در راه رسیدن سریع به‌آزادی و رهائی صدای خود هستید موانع کمی در راه سریع رفتن شما وجود دارد. بگذارید بگویم که راه شما پیچ و خم‌های جالبی دارد. سرعت پیشروی کاملاً به‌خودتان مربوط است. اما حالا که اولین تمرین‌های صدا را در اختیار دارید، برخی از شما ممکن است ملاحظاتی داشته باشید که قبلاً وقتی درباره صدایتان فکر می‌کردید، نداشتید. پس بگذارید چند لحظه راجع به‌آنها صحبت کنیم.

واقعاً با چه سرعتی می‌خواهید پیش روید؟

این فرایند توسط شما پیش می‌رود، و آنچه شما در مورد استفاده بهینه از این کتاب می‌خواهید، عامل تعیین‌کننده است. یادتان باشد که آدم به‌این تمرینات معتاد می‌شود و اولین بار که صدای سینه و میانی و سر را احساس وکشف کردید آنچنان خوشایند است که ممکن است شما بیشتر از سفارش پانزده دقیقه در روز من تمرین کنید. این عالی است. اما یادتان

باشد که راههای مختلف برای رسیدن به‌نعمت صدای لذت‌بخش وجود دارد. اینک برخی از آن‌ها را که در مورد شاگردان من کارساز بوده‌اند شرح می‌دهم.

نگرش اجمالی. آیا در فصول گذشته بدون آنکه عملاً تمرین‌ها را انجام دهید موفق شدید از مطالب استفاده کنید؟ البته امیدوارم که بیشتر از این کار کرده باشید، اما می‌خواهم این را بدانید که حتی تنها خواندن کتاب هم به‌صدای شما کمک می‌کند. من اغلب با گروه‌های تعداد زیاد، گاهی صدها نفر در یک زمان کار می‌کنم. ضمن درس‌هائی که شامل بعضی از اصولی بود که شما اینجا یاد می‌گیرید متوجه شدم شاگردهائی که تنها گوش می‌دهند بدون آنکه سعی در انجام تمرین‌ها داشته باشند نیز می‌توانند صدایشان را تا چهل درصد پیشرفت دهند، معنی این حرف اینست که شما اگر تنها کتاب را بخوانید به‌سی‌دی گوش دهید، حتی بدون آنکه دهانتان را باز کنید باز می‌توانید تغییراتی را انتظار داشته باشید. شما از اینکه بدانید صدایتان چگونه کار می‌کند، چگونه مراقب تارهای صوتی خود باشید و از کارهائی که صدمه زیادی به‌صدا می‌زند پرهیز کنید، بسیار بهره می‌برید. پس اگر شما کسی باشید که دلتان بخواهید در نگهداری ساز (صدا) خود تغییرات کوچک مفیدی بدهید نتایج درخشانی نصیبتان خواهد شد.

نگرش مورد توصیه من

من شما را تشویق می‌کنم که درباره اینکه چه اندازه وقت و انرژی برای پیشرفت صدایتان می‌توانید صرف کنید، واقع‌بین باشید. فکر می‌کنم در ابتدا لقمه‌های کوچک‌تری بردارید تا به‌راحتی بتوانید قورت دهید. اگر در ابتدا نقشه‌های بلندپروازانه داشته باشید و به‌خود بگوئید «با تمرین

یک ساعت در روز و در روزهای آخر هفته شروع می‌کنم.» سپس از برنامه‌تان عقب بیفتید و این عقب‌ماندگی روزبه‌روز بیشتر شود، چنین کاری باعث ناراحتی و احساس گناه می‌شود که نهایتاً جنبه خرابکاری دارد. من ترجیح می‌دهم که در ابتدا، با کار کم شروع کنید طوری باشد که اوقات تمرین حالت تنوع خوش‌آیندی داشته باشد.

نگرش کار سخت و برداشتن موانع از سر راه

هرچند وقت یک بار با شاگردی مواجه می‌شوم که بسیار متعهد و پرکار است و می‌توانیم برنامه خیلی فشرده و سنگین طراحی کنیم. آنتونی رابینس (Anthony Robbins) سخنران با علاقه و با حرارت از این زمره محسوب می‌شود.

آنتونی دارای برنامه زمانی آنچنان فشرده‌ای بود که به‌طور مرتب باید خودش را از هواپیما به‌هلی‌کوپتر و زیردریائی می‌رساند پس از اولین جلسه تمرین فکر کردم که برنامه‌ای برایش تنظیم کنیم که خارج از توانش نباشد. ضمن صحبت به‌طور ضمنی گفتم شاید چند روز در هفته و هر بار پانزده تا بیست دقیقه کافی باشد و در حال تغییر موضوع صحبت بودم که پرید وسط حرف من: «راجر، لطفاً با من صریح حرف بزنید و اگر فکر می‌کنی من نیاز دارم روزی ده ساعت کار بکنم صاف و پوست‌کنده به‌من بگو.» و اضافه کرد که او کسی نیست که کاری را نیمه‌تمام بگذارد و برای او پیشرفت صدا اولین اولویت را دارد. و در این راه هرکاری را می‌کند.

ما توافق کردیم هفته‌ای پنج روز با هم کار بکنیم و بین درس‌هایش هم روزی سی دقیقه تمرین کند. به‌دلیل فشرده بودن برنامه بدون شک نتایج درخشانی داشت، اوّل در صحبت کردنش سپس در خواندن که می‌خواست دنبالش کند. این نوع فعالیت عمیق و متمرکز به‌بدن کمک

می‌کند که به‌صدای جدید شکل دهد و فرایند پیشرفت و تقویت در تمام قسمت‌های بدن را که روی صدا اثر می‌گذارد، سرعت می‌بخشد ـ هرچه بیشتر به‌یاد گرفتن بپردازید، سریع‌تر به‌نتایج دلخواه خود می‌رسید. امیدوارم اگر شما آمادگی‌اش را داشتید اینگونه کار کرده و متعهد باشید. با مقادیر مختلف تمرین آزمایش کنید ببینید کدام راضی‌کننده‌تر است. بالاتر از همه این یادتان باشد که شما به‌این کار به‌صورت یک بازی نگاه کنید نه کار خسته کننده. این یک تفریح است نه تنبیه.

برای آنها که هدفشان صحبت خوب است نه خوانندگی

وقتی شما صدای میانی را کشف و تجربه کردید، پیش‌بینی اینکه با صدایتان چه می‌خواهید بکنید مشکل است. تعداد نسبتاً زیادی که در ابتدا فقط با هدف تقویت صدای صحبت‌کردنشان مراجعه می‌کنند بعداً تصمیم می‌گیرند افق خواسته‌هایشان را وسعت داده و دنبال رؤیاهای نهانی آوازخوانی خود باشند. اگر شما به‌طور جدی و مصمم تمرکزتان روی صحبت کردن است، فشرده‌ترین برنامه‌ای که می‌توانم پیشنهاد کنم تمرین روزانه ۲۰ دقیقه، سه تا پنج روز در هفته، همان که به‌تونی توصیه کردم می‌باشد. این برنامه سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای پیشرفت و کسب مهارت است. اما اگر نصف آن وقت را صرف کنید پیشرفت کندتری خواهید داشت. حتی گرفتارترین آدم‌ها می‌توانند دو سه بار در هفته به‌مدت ده تا پانزده دقیقه وقت برای این کار بگنجانند.

در صفحات بعدی این کتاب من مقداری تکنیک‌های خاص اصلاح سخنرانی خواهم گنجاند که دلم می‌خواهد آنها را همراه با تمرین‌های گرم کردن صدا انجام دهید، هدف این تمرین‌ها حل برخی از مسائل معمول مانند صدای تودماغی بیش از اندازه یا خشن می‌باشد و شما نیاز نخواهید

داشت که آن‌ها را زیاد به‌کار برید. این تمرین‌ها شما را از آنچه می‌کنید آگاه خواهدکرد و راه ترک عادات بد را به‌شما نشان خواهد داد. همان‌گونه که در فصل آینده خواهید دید کیفیت‌های صوتی که به‌علت کار اساسی با صدای میانی کسب کرده‌اید، خودبه‌خود شروع به‌تغییر و حذف برخی از صداهای ناهنجار مزاحم کرده‌اند.

تنظیم و تطبیق برنامه زندگی روزمره

بدون شک وقتی من برنامه اصلی را توضیح دادم برای عده‌ای ضمن ابراز علاقه، سؤالات، اشکالات و مسائلی طرح شده است من سعی می‌کنم برخی از معمول‌ترین این سؤالات را مطرح و پاسخ دهم:

«آه خدایا من با تمرین‌هایم سر و صدا ایجاد می‌کنم. مردم می‌فهمند چه می‌کنم ـ چه کار می‌توانم بکنم؟» من کاملاً می‌دانم که بیشتر شماها همراه این کتاب یواشکی وارد خانه می‌شوید و آن را در کیف خود یا زیر سایر کتابها مخفی می‌کنید. این برای من یادآور داستان اردک زشت با صدای ناهنجار است که روزی ظاهراً به‌دلیلی نامعلوم تبدیل به‌قوی زیبائی با صدای سحرانگیز می‌شود که باعث تعجب انتقادکنندگان و عیب‌جویان شما می‌شود.این تغییر از آنجا بیشتر قابل ملاحظه است که کسی حدس نمی‌زد شما نسبت به‌صدایتان حساس بوده و روی آن کار می‌کردید.

تغییر معجزه‌آسا یک داستان فانتزی جالبی است اما واقعیت اینست که تغییر به‌قوی خوش‌صدا تمرین لازم دارد ـ تمرین با صدای بلند. به‌هر حال در شروع کار قبل از اینکه صدای شما به‌حد قابل شنیدن و تحسین کردن برسد شما ممکن است دچار ناراحتی و خجالت شوید که باعث خفه شدن صدای شما قبل از شروع به‌کار شود. در زیر چند پیشنهاد و راه‌حل

ارائه می‌شود که از ناراحتی شاگردان من در شروع کار در پیش دیگران می‌کاهد:

ـ موقع رانندگی تمرین کنید. اگر هر روز به‌محل کارتان رانندگی می‌کنید یک محل خالی خوب برای گرم کردن صدایتان دارید. می‌توانید سی‌دی یا نوار را همراهتان بردارید و از ضبط‌صوت ماشین استفاده کنید یا اینکه یک واکمن با خودتان بردارید و هرچه دلتان می‌خواهد داخل ماشین در تنهائی داد و فریاد راه بیندازید.

ـ اگر موقع تمرین نیاز به‌تمرکز زیاد دارید که با رانندگی ماشین جور نمی‌آید، ماشین‌تان را برداشته از خانه بیرون رفته و در جایی خلوت پارک کنید. اگر خلوت و تنهائی چیزی است که بدان نیاز دارید یادتان باشد که خیلی از تمرین‌ها در استودیوهای متحرک چهارچرخه انجام می‌شوند.

ـ در حمام زیر دوش بخوانید. صدای آب زیاد است درها بسته و از لحاظ آکوستیک هم خوب است. در ضمن اگر سی‌دی یاکاست هم داشته باشید می‌توانید روشن کنید.

ـ برای پیداکردن محل‌های تمرین وسواس زیادی به‌خرج ندهید. در کنار دریا یا پارک خلوت تمرین کنید در حیاط پشتی یا یک اطاق کنفرانس خالی محل کارتان، قبل از شروع یا بعد از خاتمه کار، می‌توانید تمرین کنید.

وقتی همسایه دیوار به‌دیوارتان در خانه نیست یا صدای موسیقی‌اش خیلی بالا است و یا همسایه ترومپت‌نوازتان مشغول تمرین است شما هم تمرین کنید. فقط مطمئن باشید که می‌توانید صدای من و صدای خودتان را بشنوید و قرار تمرین‌مان را بهم نزنید.

ـ به‌دوستان و خانواده‌تان بگوئید که چه کار می‌کنید. می‌دانم که این کار ممکن است آخرین توسل به‌نظر برسد اما برای بعضی از شاگردان

درس خوبی بود. برای خود من که این‌طور بود. چند سال پیش وقتی به‌یک خانه جدید نقل‌مکان کردم. نگران این بودم که درس دادن و تمرین‌های خود من باعث ناراحتی همسایه‌ها می‌شود پنجره‌ها را بسته و سعی کردیم که جلوی نفوذ صدا را تا حد ممکن بگیریم، با این حال فکر کردم که باید به‌همسایه‌های دیوار به‌دیوار چیزی بگویم. به‌آن‌ها گفتم که من یک معلم آواز هستم و از اینکهِ مزاحم آن‌ها هستم معذرت خواستم و قول دادم که حتی‌الامکان صدا را پائین بیاورم. از پاسخ آن‌ها دچار تعجب شدم گفتند: «خیلی هم خوب است صدا را بیشتر کنید تا ما بهتر بشنویم» زیاد بدبین نباشید. ما در دنیایی با صداهای هواپیماهای جت، گریه بچه‌ها، و صداهای کارهای ساختمانی زندگی می‌کنیم. تمرینات صدائی، در مقایسه، می‌تواند آرامبخش هم باشد.

ـ فراموش نکنید که شما روی صدای خود کار می‌کنید نه درس توبا[1] می‌گیرید یا ماشین ماسه‌خردکنی به‌راه می‌اندازید. شدت صدائی که در تمرین‌هایتان به‌کار می‌برید کمی بیشتر از صدای معمولی صحبت کردن است ما به‌دنبال هدف خود از شما نمی‌خواهیم که صدایتان تا چند خانه آنطرف‌تر شنیده شود. در واقع شما صدائی آرام، خوش‌آیند و حتی آرامش‌بخش از خود بیرون می‌دهید که شنیدن آن ناراحت کننده نیست.

از «مسأله خواندن در آپارتمان» آگاه باشید. آنچه که باید در مد نظرتان باشد آنست که شما بگذارید راحت صدا بیرون بیاید و از لحاظ فکری کاری نکنید که معادل دست روی دهان گذاشتن باشد تا صدایتان در نیاید. این چیزی است که از بیشتر شاگردان تازه‌کار می‌شنوم که اسمش را گذاشته‌ام «مسأله خواندن در آپارتمان» که به‌وجود آورنده شیوه صدائی ضعیف، محتاطانه و نیمه‌خفه است.

---

۱. Tuba ساز بادی که صدای زیادی دارد.

وقتی وسط تمرین یکی از شاگردانم‌تری (Terry) صدایش را قطع کرده و پرسیدم آیا موقع تمرین در خانه نگران مزاحمت همسایه‌هاست، او گفت «شما مرا غافلگیر کردید. بلی، من تمام پنجره‌ها را می‌بندم و دستگاه تهویه را روشن می‌کنم و واقعاً آهسته می‌خوانم که کسی صدایم را نشنود.» متأسفانه هنوز هم هر دوی ما در مورد شنیدن درس او که شیوه تمرین با صدای خفه یک عادت صوتی برای او شده، دچار اشکال هستیم.

همانگونه که به‌تری یادآور شدم، کاری که ما می‌کنیم هدف اصلی‌اش پاک کردن، آزاد کردن راهی است که صدا از آن جاری شده و خارج می‌شود. تری تصمیم گرفت تا در ماشینش تمرین کند تا اینکه مطمئن شد و اعتماد به‌نفس پیدا کرد که تمرین‌هایش به‌گوش دیگران ناراحت‌کننده نمی‌باشد. مدت زیادی طول نکشید که متوجه شد تمرین‌هایش موسیقی خوش‌آیندی ایجاد می‌کند و از دو هفته بعد با اطمینان و اعتماد آن‌ها را در اطاقش انجام داد.

باور کنید من بهانه‌های به‌ظاهر موجه زیادی برای تمرین نکردن شنیده‌ام از قبیل «سگ من کاست موسیقی مرا خورد.» یا «شوهرم مرا مسخره می‌کند.» برای هر مانعی راهی وجود دارد. برای سگ استخوان خودش را بیندازید. برای مدتی از تمرین در جلوی همسرتان خودداری کنید. می‌توانید تمرینات صدائی خود را هر جائی انجام دهید، و هر زمان آزادی که در برنامه خود داشته باشید.

آیا برای تمرین کردن مناسب‌ترین موقع وجود دارد؟

همانگونه که قبلاً نیز تاکید کرده‌ام هر موقع توانستید تمرین کنید مناسب است اما البته وقت منظم (روتین) خوب است. هرچه بیشتر

تمرین‌های خود را داخل برنامه روزانه خود بکنید، (مثلاً بعد از صبحانه، قبل از خوابیدن، در راه ضمن رفتن سرکار) آن‌ها را فراموش نمی‌کنید. راستی می‌توانید صبح زود هم بخوانید البته اگر تکنیک درست داشته باشید. اگر فرصتی به‌خود بدهید که تمرین به‌صورت یک عادت در بیاید، به‌طور مداوم یادآور هدف شما برای صدایتان شده و از بهترین صدای خودآگاهی خواهید یافت. امیدوارم که شما این‌طور باشید.

عجیب است، اما هر دفعه این کار را می‌کنم از خنده غش می‌کنم.

اغلب وقتی شاگردان شروع به‌تمرین می‌کنند از آسان بودن تمرین‌ها دچار تعجب می‌شوند. دفعه اوّل که صدای مرا با لحن غیرمعمولی می‌شنوند تقریباً همیشه یکی دو بار دچار سرگیجه می‌شوند. در مقابل این احساس خنده‌دار مقاومت نکنید. این تمرین‌ها قرار است، آسان، سرگرم‌کننده و کمی خارج از عادات و رفتار معمولی‌تان باشد. به‌علت غیرمعمول و تازه بودن شما را به‌جائی که حدود و ثغور اوّلیه ندارد هدایت می‌کنند. راحت و خوش باشید.

شما از من می‌خواهید نت‌های بیش از اندازه زیاد را اجرا کنم.

چون شما عادت دارید همراه با سازی مثل پیانو آواز بخوانید، ممکن است تنها خواندن برای شما احساس عجیبی ایجاد کند. در عمل آنچه شما در یک تمرین یک اکتاو نیم انجام می‌دهید هیچ مشکل‌تر از ملودی «تولدت مبارک» (Happy Birthday) نمی‌باشد اما کمی تمرکز بیشتر لازم دارد چون باید سعی کنید صدایتان با نت تنظیم شود، این کمی پرزحمت‌تر از خواندن همراه با رادیوست زیرا اغلب ما دقیقاً توجه به‌عملکرد صداهای‌مان نداریم ـ اما زیاد هم پیچیده نیست پس از یکی دو یا سه، یا پنجاه، و یا صد بار بالاخره گوش‌های شما به‌کار جدید خود که توجه به‌صدای‌تان می‌باشد عادت می‌کنند.

اگر گیج و سردرگم شدم چه کار کنم؟

بعضی از شاگردان ـ در حقیقت بیشتر شاگردان ـ خیلی زود منظور مرا فهمیده و عمل می‌کنند. آنها به‌یک تمرین گوش می‌دهند سعی در تکرار آن می‌کنند و از اینکه به‌راحتی موفق می‌گردند راضی می‌شوند. گاهی وقت‌ها برای فهمیدن صدائی که باید تکرار کنید لازم است چندین بار گوش دهید ـ این هم خوب است. یک تمرین را هرچند بار که فکر می‌کنید نیاز دارید تکرار کنید تا به‌درستی آن را بشنوید. این «تعلیم گوش» شاه کلید توانائی شما در تکرار یک صدا است. آنقدر گوش دهید که کیفیت‌های صدا برای شما آشکار شود، سپس بپرید و آنرا همراه صدای سی دی تقلید کنید.

یاد گرفتن گوش دادن، با ارزش‌ترین کاری است که می‌توانید بکنید. شما را از سردرگمی و گیجی رها کرده و به‌جلو می‌راند. یادگیری گوش دادن شما را بهترین معلم خود می‌کند. از همین امروز از شما می‌خواهم که توجه‌تان را به‌صداهای دور و بر خودتان منعکس کنید. با دقت و توجه گوش کنید ـ به‌آگهی‌های رادیو، دوستان محل کار و نزدیکان خانواده، به‌مردم جلوتر از شما در صف بیرون آمدن از سوپر مارکت. چه خصوصیت خوش‌آیندی در صدایشان به‌نظرتان می‌رسد؟ از چه چیزی بدتان می‌آید؟ انتقاد نکنید فقط توجه کنید. تشخیص خصوصیات صدای دیگران اوّلین قدم مهم می‌باشد که شما را قادر می‌کند تا با نظر انتقادی به‌صدای خود گوش دهید. هرچه بیشتر گوش دهید، بیشتر می‌توانید به‌چگونگی صدای خود پی ببرید ـ و وقتی به‌این کار قادر بودید می‌توانید صداهائی را که ایجاد می‌کنید تنظیم نمائید. سخنران‌ها و خواننده‌های بزرگ می‌توانند وسط یک جمله، قبل از اینکه شنوندگان «اشتباهی» به‌گوششان برسد، خودشان را اصلاح کنند و شما نیز دارای چنین توانائی

خواهید شد.

گوش دادن ـ تکرار کردن ـ ارزیابی و اصلاح کردن فرایندی است که شما بارها و بارها، ضمن پیشرفت به‌سوی بهترین و غنی‌ترین صدا، به‌کارگیری آن را یاد خواهید گرفت. و این همه با شنیدن شروع می‌شود.

اگر اشتباه کنم چه؟

عملاً مشکل است که شما صدای «اشتباه»ی ایجاد کنید زیرا، همانطور که قبلاً گفته‌ام صداهای خاصی که از شما می‌خواهم دربیاورید دهان، زبان، و گلوی شما را در وضعیت‌های خاصی قرار می‌دهد و به‌شما کمک می‌کند که آن وضعیت‌ها را نگاه دارید. تنها چیزهای «اشتباه» عبارتند از تنش، فشار، و درد. اگر آن‌ها را احساس کردید توقف کنید. و نگران نباشید. شما با فشار و تنش آشنا شده و برطرف کردن آنها را یاد می‌گیرید.

صدای من دارد بهتر و بهتر می‌شود، آیا درست تشخیص می‌دهم؟

خوب، دلم می‌خواست در پاسخ شما بگویم بلی و رد بشوم، اما عملاً اگر شما را از پیچ و خم‌های موجود در راه رسیدن به‌صدای خوب آگاه کنم، شما را از بسیاری از نگرانی‌ها و ملاحظات رها خواهد کرد. به‌طور معمول پیشرفت شاگردها به‌صورت زیر انجام می‌شود:

مرحله اول. در اولین تمرین‌های صدایی، شما اصول ارتباط با بخش‌های صدایتان را یاد گرفتید. به‌طور خلاصه باید بتوانید در محدوده صدای خوب به‌نرمی و راحتی بدون فشار بالا رفته و پائین بیائید. کشف اینکه قادر به‌این کار هستید گام نخست پیشرفت است. شما ممکن است جاهای جدیدی را در صدای خود پیدا کنید و سپس دوباره گم کنید، اما تمرین‌ها باعث خواهد شد که باز پیدا کنید.

مرحله دوم. ممکن است شما هفته‌ها در مرحله جدیدی که رسیده‌اید

متوقف شده و احساسی نظیر اولین پیشرفت را نداشته باشید، ممکن است احساس کنید که در وضع ثابتی هستید، اما یادتان باشد که صحبت کردن و خواندن‌تان به‌طور چشمگیری بهتر شده است، تمرینات خود را ادامه دهید و ضمن آن متوجه می‌شوید که اینگونه به‌کارگیری صدایتان چه اندازه طبیعی به‌نظر می‌رسد.

مرحله سوم، احساس مشکل و شکست.

این تقریباً غیر قابل اجتناب است که پس از اینکه روزها. هفته‌ها به‌خوشی و راحتی تمرینات خود را انجام می‌دادید، یک روز در آغاز به‌تمرین خود احساس کنید که صدایتان دیگر نمی‌داند چه کند. ممکن است احساس کنید که شکست خوردید یا به‌عقب بر می‌گردید این اتفاق کاملاً طبیعی است. گنجاندن اطلاعات یا تکنیک جدید در مغز این حالت را پیدا می‌کند که بخشی از مغز سعی می‌کند تکه‌های یک پازل غول‌آسا را کنار هم بچیند. شما به‌جای کار راحت قبلی باید فکر خود را شدیداً به‌کار ببرید که ناراحت‌کننده است. این توقف و شکست معنایش این است که شما دانشی را کسب می‌کنید که برای گام بعدی نیاز دارید. من شما را به‌سرزمین صدائی جدید هدایت کرده و از شما می‌خواهم دنبالم کنید، اما توضیح لازم را نیز خواهم داد که چگونه صدا را ایجاد کنید. احساس شکست و توقف، زمان‌های فرآیندی محسوب می‌شوند. فرآیندی که با سعی در ایجاد صدائی که هیچ شناخت از نحوه ایجاد آن ندارید، شروع و به‌شناخت نزدیک و صمیمی آن ختم می‌شود.

احساس شکست و توقف ممکن است معنایش این هم باشد که صدای شما خسته شده است. ممکن است شب گذشته در تشویق تیم بیس‌بال مورد علاقه خود زیادی و ناخودآگاه فریاد کشیده‌اید. یا دعوائی منجر به‌گریه و اشک، با شخص مورد علاقه‌تان داشته‌اید و یا سرماخورده

باشید. هر کدام از این فعالیت‌های انسانی می‌تواند باعث تورم تارهای صوتی باشد و از فعالیتشان جلوگیری کند. این نیز کاملاً طبیعی است. صدای انسان غیر قابل پیش‌بینی‌ترین ساز دنیاست. و با سلامتی و افکار شما و نیز شرایط محیط تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. احساس می‌کنید صدای شما تحت‌تأثیر ارواح سرکش قرار گرفته است ناراحت نباشید. نیاز به‌جن‌گیری ندارید فقط صبر داشته باشید حتی اگر فکر می‌کنید شما به‌نظر، مسخره و عجیب می‌آیید، تمرین‌ها باعث آرامش و برگشت کنترل شما خواهد شد پس بگذارید به‌تجدید احساس تعادل شما کمک کند.

و یادتان باشد آنچه به‌دنبال می‌آید عبارت است از:

مرحله چهارم، گام نفوذی بعدی. به‌محض اینکه از آن سقوط اوّلیه بیرون آمدید، ناگهان به‌نظر می‌رسد که صدای شما زندگی تازه‌ای پیدا کرده است. یک روز صبح ممکن است شما با حالی خوش از خواب بلند شده و ملاحظه کنید که دارید آواز می‌خوانید و چیزی در صدایتان عوض شده است. مسائلی را که به‌شدت در طول هفته گذشته با آن درگیر بودید حالا دیگر... مسأله‌ای وجود ندارد. بدنتان قوی‌تر شده مغزتان دنده عوض کرده و از دنده گیجی و سردرگمی به‌دندهٔ «می‌دانم چطور این کار را بکنم» افتاده است و شما واژگان جدیدی از توانائی‌های صدائی برای بافت طرح‌های جدید کسب کرده‌اید.

این روند، گام اولیه پیشرفت، توقف، تلاش و گام دوباره پیشرفت، روندی است که شما در کل فرایند یادگیری تجربه خواهید کرد. فکر و جسم شما نیاز به‌زمان دارد تا آنچه را که سعی دارید فراگیرند جذب نمایند. اگر بتوانید با حوصله تمرین کنید و بدانید که هر قدم منتهی به‌گام نفوذی بعدی خواهد شد ـ خواه کار امروزی‌تان پیشرفت یا پسرفت به‌نظر بیاید ـ شما در راه رسیدن به‌مهارت و استادی هستید.

درباره احساس مشکل و شکست‌ها

من می‌دانم که باید بگویم «انتظار شکست و توقف را داشته باشید.» و نیز انتظار این را هم داشته باشید که پیشرفت‌تان کندتر از آن باشد که انتظارش را داشتید. وقتی احساس نمودید که جائی گیر کردید، قسمتی از کتاب را که مربوط به‌تکنیک‌های مورد اشکال شماست دوباره بخوانید. به‌سی‌دی گوش دهید. و دوباره تکرار کنید. اما با خودتان آرام و مهربان باشید. اگر دیدید که تمرین را درست نمی‌شنوید، احساس نمی‌کنید، یا شما را ناراحت می‌کند. کار را متوقف کنید. استراحتی به‌خودتان بدهید دوباره چند ساعت دیگر یا روز بعد به‌تمرین برگردید. من نمی‌گویم از کار دست بکشید می‌گویم استراحتی بکنید.

اگر درباره صدای خود احساس منفی پیدا کردید از آنجا که یک شنونده منصف برای خود نمی‌توانید باشید، نیاز به‌تغییر برنامه کاری درس‌های خود دارید. بیش‌تر از دو سه روز برای برگشتن به‌درس‌ها صبر نکنید، اما مطمئن باشید که وقت کافی برای کسب دوباره احساس شور و نشاط و امیدواری به‌خود می‌دهید.

لطفاً یادتان باشد، که حتی اگر فکر می‌کنید صدایتان تغییر نمی‌کند، باز شما شکست نخورده‌اید. اگر در انجام تمرین‌های خود پشتکار داشته باشید آنگاه ساز شما (صدای شما) خوش صداتر، قوی‌تر و باطنین‌تر شده و شما قادر به‌کنترل صدائی که ایجاد می‌کنید خواهید شد.

آیا بدون دانستن نت موسیقی می‌توانم آواز خواندن را یاد بگیرم؟

بلی، برخی از خوانندگان و آهنگسازان مشهور موسیقی پاپ هرگز درس موسیقی نخوانده‌اند. نمونه جدیدش کسی که آهنگ «What fool kind of Mm I?» را ساخت که آن را در ضبط صوت خوانده بود و این داستان در صنعت موسیقی مردمی چیز غیرعادی نیست. غیر از

خوانندگان اپرا که متن‌های پیچیده و مشکلی را باید دنبال کنند، خیلی از خوانندگان حرفه‌ای درجه یک کاری با خواندن موسیقی از روی نت ندارند. من تعلیم می‌دهم که آدم‌ها احساس موسیقی و گوش موسیقی داشته باشند که کار خیلی مهم‌تر از دانستن نت موسیقی است. شما مقدار فراوانی تمرین که باعث تشخیص‌ها شده انجام می‌دهید و آن‌ها را تقلید می‌کنید و از این راه مهارتی کسب می‌کنید که بیش از هرچیز مورد نیاز یک خواننده است. اگر نتوانید صدائی را تقلید کنید، اینکه بدانید آن «دو» است یا «ر»، کمکی به‌شما نمی‌کند. البته حرف مرا اشتباه برداشت نکنید.

اگر شما نت هم یاد بگیرد من خیلی خوشحال می‌شوم آن هم مثل درس ریاضی که در مدرسه یاد گرفته‌اید یک امتیاز محسوب می‌شود. با این حال برای منظور فعلی ما جنبه اساسی ندارد.

آیا من باید نت‌ها را کاملاً تشخیص دهم؟

آن‌هائی که نت‌ها را کاملاً تشخیص می‌دهند می‌توانند صدائی را شنیده و دقیقاً بگویند چه نتی است. این یک استعداد و توانایی بسیار عالی است، اما هیچ ارتباطی بین این تشیخص دقیق و اجرای دقیق نت‌ها وجود ندارد. اشتیاق به‌شنیدن و اصلاح مکرر صدا هزار برابر باارزش‌تر از دانستن اسم نت‌ها از روی صدا است.

آنچه مورد نظر من است یافتن مهارت در صحبت کردن است. آیا نمی‌توانم این مواد مربوط به‌آواز را از تمرین‌هایم حذف کنم؟

در طول سالیان تجربه این را دریافته‌ام که آن بخش از مغز شاگرد که چنین سؤالی را می‌کند دقیقاً بخشی است که نیاز داریم آرامش بکنیم تا بتوانیم تغییرات اساسی در صدای صحبت کردنشان به‌وجود بیاوریم. شا نمی‌توانید درباره راهی که به‌صدای بهتر می‌رسد فکر کنید، اما می‌توانید

با راه خواندن به‌صدای بهتر برسید. گاهی وقت‌ها من تغییر زیادی در صدای صحبت کردن پیشنهاد می‌کنم و طبیعی است مردم از کار من دچار تعجب و شوک بشوند. پیش خود فکر می‌کنند «این صدای من نیست. می‌خواهید با من چه کار کنید؟» اما وقتی می‌گویم «این صدا را بخوانید،» برای تعداد متوسط افرادی که آواز نمی‌خوانند این حرف قابل درک نیست آنچه شما باید بکنید اینست که دنبال من باشید و صدای مرا تقلید کنید. وقتی این کار را می‌کنید من می‌توانم شما را به‌سطح دیگری ببرم که خیلی وسیع‌تر و بالاتر از افکار محدودی می‌باشد که نسبت به‌امکانات صدای خود داشتید.

من به‌شما نشان می‌دهم که چگونه صداهای خاص مخصوص آواز در بیاورید، سپس از شما می‌خواهم که با این نوع صدا صحبت کنید. نتیجه این کار را «صحبت با آواز» می‌نامم و این مؤثرترین و نیز مفرح‌ترین راه برای پیشرفت صدای صحبت کردن شماست.

من متوجه هستم که برخی از مطالبی که شرح دادم در حال حاضر مورد زیادی نداشته باشد یا بعدها در کار مشترکمان بیشتر به‌درد بخورد. بنابراین فصل را به‌عنوان منبع اطلاعاتی برای تمام کتاب در نظر بگیرید. و هر موقع سؤالی و اشکالی داشتید دوباره به‌آن مراجعه کنید.



نظرات و برخوردهای مختلف با صدای میانی

بیشتر وقت‌ها وقتی با شاگرد جدیدی شروع به‌کار می‌کنم اولین درس به‌توضیح و چگونگی روش کار می‌گذرد به‌طور معمول چند تمرین اوّلیه شاگرد را به‌صدای میانی رهنمون می‌شود و نتیجه شگفت‌آور است. به‌طور مثال شاگرد من دانیل که قبلاً فشار زیادی در صداهای بالای سینه احساس می‌کرد، وقتی با صدای وسط آشنا شد از شادی روی پابند نبود و با خوشحالی از پیش من رفت.

وقتی دو هفته بعد دوباره همدیگر را ملاقات کردیم با شادی و خوش‌روئی گفت: «من بهترین دو هفته زندگی آوازخوانی خود را گذراندم. وقتی شما راه درست را به‌من نشان دادید، یک تجربه یادگیری مثبت و جالب به‌دست آوردم.»

تجربه من به‌عنوان یک معلم به‌من آموخته است که حتی برای شاگردی مانند دانیل حاضرالذهن و دارای اعتماد به‌نفس نیز درس بعدی ما اهمیت حیاتی برای پیشرفتش دارد. دلیلش اینست که دفعه دوم کار شاگردان با من، آنها دوباره می‌خواهند آنچه را که قبلاً یادگرفته‌اند تکرار کنند و با تمرین بیش از اندازه در تنهائی دچار اشکال می‌شوند.

اگر شما هم تمرین‌ها و درس‌های خانه‌تان را به‌مدت یک هفته انجام داده باشید حتماً با صدای وسط لحظات خوش و ناخوش داشته‌اید. در این فصل من یافته‌های خود را از طریق درس و دو تجربه به‌شما نشان خواهم داد تا با تجربیات شخصی خود در رابطه با جستجوی صدای میانی مقایسه کنید.

صدای بیش از اندازه سینه

دانیل در درک مفهوم و قوی کردن صدای میانی خیلی روشن و آگاه بود، اما آنچنان به‌این صدای قوی متمرکز می‌شد که وقتی می‌خواست به‌صدای میانی برسد بیش از اندازه صدای سینه را با صدایش مخلوط می‌کرد. (به‌قطعه ۲۴ سی‌دی گوش دهید تا متوجه شوید که صدای میانی وقتی به‌صدای سینه و یا سر نزدیک می‌شود چه حالتی پیدا می‌کند.) بلی دانیل در صدای میانی بود اما صدای میانی که با رزنانس‌های بیش از اندازه صدای سینه پر بود. وقتی سعی داشت صدای موقر و گرفته سینه را حفظ کند فشار زیادی برای رفتن به‌نت‌های بالا ایجاد می‌کرد.

وقتی به‌او توضیح دادم که صدای میانی‌اش هنوز بیش از اندازه از کیفیت‌های صدای سینه برخوردار است او پذیرفت و به‌حرف من عمل کرد. اما در همان لحظه که این کار را کرد گفت «آه از آن متنفرم! این نباید درست باشد این چیزی نبود که من می‌کردم این صدای سر است. این دیگر صدای میانی نیست»

شما نمی‌توانید تنها با احساس قضاوت کنید.

دانیل خیلی حساس و شکاک بود این بود که من چند لحظه نوار را برگرداندم و از او خواستم دوباره به‌درسمان گوش دهیم و گفتم «اگر شما

واقعاً از صدای سینه به‌صدای سر می‌پرید باید بین این دو فاصله‌ای بشنوید. پس به‌دقت گوش کنید و به‌من بگوئید این وقفه و فاصله کجاست.» دانیل از این که صدای نوار به‌زیبائی از صدای سینه بدون کوچک‌ترین خدشه و وقفه به‌صدای میانی رسیده است دچار تعجب شد. او پرسید «این واقعاً من بودم؟ من آن را آنچنان در سر خود احساس می‌کردم که فکر می‌کردم کاملاً صدای سر شنیده خواهد شد.»

من توضیح دادم علت اینکه احساس فیزیکی با صدای واقعی تطابق ندارد اینست که هر صدای بالاتر از صدای سینه به‌نظر می‌رسد که خیلی بیشتر از سینه در بدن آدم رزنانس (ارتعاش) ایجاد می‌کند؛ صدای میانی و صدای سر به‌نظر می‌رسد که در جای خود ارتعاش پیدا می‌کنند. خوشبختانه شما نباید تنها به‌احساس خود که در صدای سینه هستید یا سر اکتفا کنید ـ شما باید گوشتان را به‌کار ببرید اگر در صدای خود شکی دارید ضبط آنرا دوباره راه انداخته و گوش کنید تا با واقعیت توجیه شوید. اگر مطمئن نیستید که آیا واقعاً از صدای سینه به‌صدای وسط و سپس صدای سر می‌روید یا در وسط پرش می‌کنید، دستگاه ضبط‌صوت را بیرون بیاورید سی‌دی را راه انداخته یک سری گام‌ها را با من بخوانید؛ سپس به‌وقفه‌ها و فاصله‌هائی که قابل شنیدن هستند وقتی از پائین به‌بالا حرکت می‌کنید گوش دهید. یادتان باشد که هدف قضاوت کردن نیست. شما می‌خواهید بدانید در نقشه راههای صدا در کجا قرار دارید تا بتوانید راهی را که به‌صدای وسط می‌رساند یافته و در آن بمانید.

اصلاح و تنظیم

من به‌شاگردانم می‌گویم یافتن صدای میانی مانند رانندگی در راهی پرپیچ و خم است به‌سمت چپ بچرخید بیش از اندازه از صدای سینه

استفاده می‌کنید. به‌سمت راست بپیچید به‌صدای بیش از اندازه سر می‌رسید. اما اگر در حال تنظیم باشید و در جستجوی اینکه هر فشاری را موقع بالا رفتن گام احساس می‌کنید رفع کنید به‌شهر جادوئی می‌رسید که من آن را تعبیر به‌اختلاط کامل صداهای سینه، میانی و سر می‌کنم که تشکیل صدای میانی مطلق را می‌دهد.

دانیل بیش از اندازه از صدای سر استفاده می‌کرد اما من به‌او اطمینان دادم که در مورد خانم‌ها این کاملاً قابل قبول است که در آغاز راه جستجوی صدای میانی به‌سمت صدای سر تمایل پیدا کنند چون که بین صدای سینه و میانی شکاف عمیقی وجود ندارد. تکرار کنید، گوش کنید، و تنظیم کنید. تجربه کنید تا به‌صدای نرم و راحت میانی برسید.

وقتی ما صدای میانی را پیدا کردیم و شما کمی وقت صرف عادت کردن به‌آن کردید، آماده خواهیم شد تا صدای زیبا و درخشانی را تجربه کنیم. از همین حالا عادت کنید با هر صدائی که لازم می‌دانید صدای میانی را به‌کار ببرید، خیلی از مواقع در سی‌دی، من از شما خواسته‌ام صداهای عجیب و خنده‌دار از خودتان دربیاورید تا شما را به‌جای خاصی برساند. خواهش می‌کنم کارهای اضافی هم که به‌نظرتان می‌رسد انجام دهید. صدای فریاد را به‌کار ببرید. صداهای عجیب خنده‌دار به‌کار ببرید. وقتی می‌گویم آن را خنده‌دار کنید درست منظورم همین است. وقتی می‌گویم صدا را به‌صورت مسخره در آورید، سعی کنید این کار را بکنید. از آنجا که تارهای صوتی و بدن شما تغییرات جدید را می‌پذیرد، نیاز به‌کمک اضافی ندارند. اما حالا کارتان را ادامه دهید. در اینجا هدف اینست که بیشترین و بهترین تغییرات در کوتاه‌ترین مدت زمان انجام گیرد.

اگر گوش خوبی دارید که روی پیانو (یا سی‌دی) ارتفاع صداها را به‌راحتی تشخیص می‌دهد، در آن صورت گوش شما راهنما و معیاری

مـی‌شود کـه چـه مـوقع بـه‌سمت چپ یـا سـمت راست صـدای مـیانی می‌پیچید. حتی اگر فکر می‌کنید گـوشتان خـوب نـیست و در تشـخیص نت‌ها مشکل دارید، بهترین کار اینست که به‌گوش دادن تمرین‌ها ادامـه دهید و همراه آن بخوانید. ممکن است شما ۸۹ درصد زمان گام خـارج شوید اما هربار دوباره به‌گام‌ها برگردید با کمی تأخیر به‌هدف خـواهـید رسید. قدم اوّل این فرایـند گـوش دادن دقـیق است. قـدم دوم خـوانـدن به‌همراه صدای سی‌دی است. و قدم سوم ضبط کردن صدای خود است که معیار مقایسه‌ای برای خود داشته باشید. شما نیاز دارید از نحوه کار خود آگاه باشید. با گوش عـینی دسـتگاه صـدا، شـما دارای پـاسخ‌گوئی هستید که مانند بهترین معلم برای شما عمل می‌کند.

«من این نوع صدا را دوست ندارم»

گاهی وقت‌ها صدای میانی و احساس آن بـا آنـچه کـه شـما عـادت کرده‌اید آنچنان متفاوت است که اجرای صدای کامل مـیانی بـرای شـما راضی‌کننده نیست. به‌نظر یک جوری خارج به‌نظر می‌رسد. به‌طور مثال شاگرد من جانی (Johnny) نسبتاً زود بـه‌صدای مـیانی رسـید امـا از آن خوشش نمی‌آمد. جانی قبل از اینکه پیش من بیاید از معلم‌های زیـادی تعلیم دیده بود و زمان زیادی را صرف تمرکز روی صدای سر کرده بود، مدت‌ها همراه صدای خوانندگان بزرگی مانند بیچ بویز (Beach Boys) و اسموکی رابـینسون (Smokey Robinson) خـوانـده بـود و چـون خـوب می‌توانست تقلید کند به‌همراه این خوانندگان به‌پرواز در می‌آمد. برخی از معلم‌ها مثل خیلی آدم‌های دیگر به‌صدای میانی اعتقاد ندارد مـی‌گویند چنین چیزی وجود ندارد. آنها فقط به‌صدای سینه و سر متمرکز می‌شوند آن را دو چیز مجزا از هم در نظر می‌گیرند که بعداً به‌هم می‌رسند. با یک

ارتباط که به‌زبان ایتالیایی Passàggio یا محل عبور می‌نامند. اما جانی در سال‌هایی که تعلیم می‌گرفت قبل از اینکه پیش من بیاید، هرگز یاد نگرفته بود که به‌راحتی این ارتباط را تجربه کند.

جانی وقتی درباره صدای میانی آموزش دید بدون شک از فاصله موجود بین صدای سینه و سر رهایی یافت اما اولین عکس‌العمل او کاملاً منفی بود. او به‌من گفت صدا به‌نظرش با تنش و خنده‌دار و بیش از اندازه تودماغی است. صدای میانی با شفافیت و گرفتگی متمرکز خود او را دچار شوک کرده بود. در مقایسه با خلوص روشن صدای سر، این صدا برایش مانند حیوانی ناشناس بود و در نظر او زشت بود. و علاوه بر آن از اینکه صدایش دچار سکته می‌شد نیز نفرت داشت.

جانی حاضر بود شرط ببندد که صدایش وحشتناک است، اما وقتی صدای ضبط‌شده‌اش را برایش پخش کردم گیج شد. هیچ سکته و وقفه‌ای موقع وارد شدن و خارج شدن از صدای میانی نمی‌توانست بشنود هرچند که مطمئن بود چنین چیزی را حس کرده است. نوار را دوباره پخش کردیم این‌بار مجبور بود بپذیرد که به‌هیچ‌وجه تودماغی یا تیز یا تنش‌دار نمی‌باشد. او پرسید پس موضوع چیست چون او مطمئن بود که خارج و بد خوانده است.

درواقع بین آنچه که احساس می‌کرد و صدای واقعی او تفاوت و ناهماهنگی وجود داشت. او مطمئن بود که چون در موقع عبور صدا از سینه به‌میانی در ایجاد صدا احساس تغییر می‌نماید، این تغییر باید شنیده می‌شد. اشتباه می‌کرد. او تصور می‌کرد که وقتی احساس می‌کند زرنانس (ارتعاش صدا) به‌قسمت بینی می‌رود باید صدای تودماغی ایجاد کند. باز هم اشتباه می‌کرد. اصرار داشت چون صدا را قوی احساس می‌کرد باید خیلی تیز باشد. سومین اشتباه.

هر شاگرد درس آواز باید بداند که بین صدائی که احساس می‌کند با صدائی که واقعاً از او در می‌آید فرق فاحشی وجود دارد. به‌همین جهت خیلی مهم است که در شروع کار صدای خود را ضبط کرده و به‌آن گوش دهید. زیاد گوش کنید و به‌صدای دیگران نیز گوش دهید. وقتی شما واقعاً با دقت گوش دهید می‌توانید مسائل و عیوب را قبل از آنکه ریشه‌دار شوند تشخیص داده و اصلاح کنید. همانطور که قبلاً نیز گفته‌ام بزرگترین هدیه‌ای که من می‌توانم به‌شما بدهم و شما می‌توانید به‌خودتان بدهید اینست که آنچه را می‌شنوید بتوانید درست جذب کنید و از آن چیز بیاموزید.

حرفه‌ای‌ها چگونه با صدای میانی رفتار می‌کنند

ضمن کار با صدای میانی باید سی‌دی‌های مورد علاقه خود را با توجه به‌آنچه که یادگرفته‌اید مجدداً گوش داده و از نظر تکنیک خوانندگان آن‌ها را بررسی کنید. برای راه‌اندازی شما اجازه بدهید اوّل با هم به‌چند آهنگ مورد علاقه من گوش بدهیم.

ویتنی هوستون (Whitny Houston). صدای ویتنی سازی باورنکردنی است. با کیفیت احساس طنین‌دار و غنی که من خیلی دوست دارم. اما حتی صدای او هم تعداد کمی مسأله دارد. اگر به‌آهنگ‌های مشهورش گوش بدهید متوجه می‌شوید وقتی به‌نت‌های بالای صدای سینه می‌رسد گاهی وقت‌ها بیش از اندازه فشار می‌آورد. و هرچه جلوتر می‌رود صدا بالاتر و بالاتر رفته و تارهای صوتی‌اش زیر بمباران هوا قرار می‌گیرد. ضمن اینکه صدا بالا می‌رود شما می‌توانید تنش و فشار را بشنوید و احساس کنید. وقتی در راه صدای میانی و سر، صدای سینه را رها می‌کند فکر می‌کنم شما متوجه می‌شوید که صدای بالای او با صدای

پائینش تطابق نمی‌کند. انتهای بالائی صدا خیلی هوادار و سبک است به‌آهنگ مشهور «Saving All My Love For You» او گوش دهید. انتهای آهنگ را با «For you» تمام می‌کند. و شما یک فرق مشخص بین «For» و «You» می‌شنوید. اگر او کاملاً به‌صدای میانی تسلط داشت این دو کلمه مثل اعضای یک خانواده به‌نظر می‌رسیدند نه مثل دو پسرعموی قهر از هم.

چند سال پیش ضعف تکنیک فشار زیادی روی صدای او وارد آورد به‌طوری که مجبور شد به‌علت ناراحتی صدا سفر دور دنیای خود را ناتمام بگذارد. علت این ناراحتی فشار زیاد در نت‌های بالای سینه بود.

جانت جکسون (Janet Jackson). صدای این خواننده با ویتنی هوستون، یا آرتا فرانکلین «Aretha Franklin» خیلی فرق دارد. اولین فرقی که می‌خواهم خاطرنشان سازم مقدار هوایی است که او به‌کار می‌برد. وقتی جانت آواز می‌خواند با هوای زیاد (نفس زدن) همراه است. ظاهراً هدفش ایجاد لحنی پر شور و گرم و جذاب می‌باشد که تا حدی هم در این کار موفق است و اما در عمل این کار محدودیت دارد. این نوع صدا کمی یکنواخت شده و قابل پیش‌بینی است. این لحن در استودیو که به‌وسایل کنترل حجم صدا و غیره مجهز است، خوب از کار در می‌آید اما در اجرای زنده محدودکننده است. با آهنگ‌های عالی، رقص باورنکردنی، و حضور ستاره‌ای او باعث می‌شود که اجراهای زنده او هنوز با شکوه و عالی باشد. اما صدا ستاره نیست. جانت فقط به‌یک نقش و یک نوع صدا چسبیده است که برای حالا عالی است اما ممکن است با پیشرفت حرفه‌ای او باعث محدودیت شود.

ستینگ (Sting). اگر همراه ستینگ بخوانید تمام حدود کامل صدا را می‌پوشانید. او حتی با معیارهای یک صدای تنور اوج می‌گیرد و وقتی از

صدای سینه به‌صدای میانی و سر عبور می‌کند بدون هیچ فشاری صدای قوی خود را حفظ می‌کند. عبور او از صداها بدون وقفه و آرام است. او نمونه یک خواننده عالی برای تقلید است.

استیو پری (Steve Perry). استیو خواننده اوّل گروه راک کلاسیک جرنی (Journey) دارای تکنیک بسیاری عالی است. در واقع به‌عقیده من او دارای یکی از بهترین تکنیک‌ها در موزیک راک است. او بهترین مثال برای هدف ماست. بدون هیچ وقفه و ناهماهنگی از صدای بم به‌صدای زیر، بالا رفته و در تمام قسمتهای محدوده بالای سه اکتاو خود همان صدای قوی یکنواخت را حفظ می‌کند. هر اندازه هم صدایش بالا رود هنوز به‌نظر می‌آید که وابسته به‌صدای سینه است. اگر شما یک تنور هستید یا می‌خواهید باشید استیو نمونه درخشانی برای تقلید است.

اگر دلتان می‌خواهد به‌صدای وسط گوش دهید آهنگ (Open Arms) را که یکی از مشهورترین کارهای گروه جرنی است گوش دهید. اینجا نشان داده می‌شود که چگونه یک شعر بین سه صدا شکسته می‌شود: «So now I» (در صدای سینه)، «Come to you» (صدای میانی) «With open arms» (صدای میانی).

باربارا (Barbara). اگر شما به‌عنوان نقش نمونه خواننده زن می‌گردید شاید تعجب نکنید که من چه اندازه به‌باربارا استرایسند (Streisand) علاقه دارم. صدای میانی او کاملاً به‌صدای سینه‌اش متصل است بدون آنکه تقریباً تغییری در صدا ایجاد شود. و با آنکه او می‌تواند به‌صدای سر نیز برسد معمولاً روی نت ر، درست وسط صدای میانی خود متوقف می‌شود و بالاتر نمی‌رود. دلیلش اینست که وقتی به‌نت‌های بالاتر می‌رود، بیش از اندازه از ارتعاشات صدای سر به‌صدایش مخلوط می‌شود و برای او و هرکس دیگر سخت است که بتواند قسمت‌های بالای صدای میانی و

قسمت‌های اوّلیه صدای سر نیز مانند صدای سینه گرم و قوی باشد. صداهای طلائی باربارا از ادامه و توسعه صدای میانی او حاصل می‌شود.

برای شناسائی بیشتر صدای میانی باربارا به‌آهنگ «Ever green» گوش دهید: «Spirits rise» (صدای سینه) «and their dance is un» (میانی) «rehearsed» (سینه).

آنیتا بیکر، آرتا فرانکلین (Anita Baker, Aretha Franklin). این دو خواننده بزرگ زن نیز دارای صدای باشکوهی هستند که شامل صداهای سینه، میانی و سر می‌باشد که کاملاً بدون وقفه و شکاف به‌هم ارتباط دارند. به‌آن‌ها گوش بدهید، تقلید کنید، و یاد بگیرید.

صدای آنیتا را در صدای سینه و میانی در آهنگ «Sweet Love» دنبال کنید: (صدای سینه) «Love me Sweet love» (به‌صدای میانی) «Hear me calling out your name» (به‌سینه) «I Feel no shame, I'm in love, Sweet love» (به‌صدای میانی) «It'll always be this way» (به‌صدای سینه) «Don't you ever go away»

*Ol' Blue Eyes. بگذارید درباره فرانک سیناترا صحبت کنیم. فرانک موفق شد شناخته شده‌ترین چهره خواننده مرد (خارج از موسیقی کلاسیک) در تاریخ باشد و او فقط از صدای سینه استفاده می‌کرد. سبک خواندن زمزمه‌وار که توسط او، دین مارتین و تونی بنت (Tony Bennett) به‌وجود آمد و پالایش یافت همه از مشتقات صدای سینه بودند. این سبک و لحن منعکس‌کننده تصویر یک چهره خونسردی بود که سیگار می‌کشید و ویسکی اسکاچ میخورد. صدای سینه مناسب حال و احوال این دوره بود چونکه بیشتر حالت مکالمه‌ای داشت. خواندن با صدای سینه این فکر را در آدم ایجاد می‌کند که خواندن کار آسانی است و

---

*. آهنگی از فرانک سیناترا

پر مشقت نیست. صدای فرانک به‌علت جمله‌بندی‌اش، نه به‌خاطر محدوده‌ای که در آن می‌خواند صدائی عالی محسوب می‌شد. او این توانائی را داشت که کلمات را طوری سر هم بکند که مردم بتوانند به‌راحتی احساس و تفکر او را درک کنند. درباره جمله‌بندی در فصل آینده صحبت خواهیم کرد. فعلاً هدف شما این باشد که صدای سینه‌تان را مانند صدای سیناترا قوی کنید ـ سپس صدای وسط و سر را هم به‌آن اضافه کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

الویس. الویس پریسلی (Elvis Presley) هشتاد و پنج درصد یا بیشتر زمان خواندنش را با صدای سینه صرف می‌کرد اما به‌عقیده من او یک تنور مخفی بود و گاهی وقت‌ها اشاره‌ای هم به‌صدای میانی داشت. دسترسی او به‌محدوده صداهای بالا باعث می‌شد که لحنی زیباتر از سیناترا داشته باشد و وقتی به‌صداهای بالا می‌رسید این احساس در آدم ایجاد نمی‌شد که از محدوده خارج می‌شود. اگر فرصتی می‌شد که من با او ملاقات داشتم او صدای میانی بسیار عالی کسب می‌کرد.

مسأله این نیست که بخواهم از هنرمندان مشهور انتقاد کنم. فقط می‌خواهم شما را تحریک کنم تا خوانندگانی را که دوست دارید با گوشی که توجه به‌تکنیک آن‌ها دارد گوش دهید و ببینید این صداهای مورد علاقه شما با چه تکنیکی ایجاد می‌شود. این کار باعث می‌شود که شما متوجه اشکالاتی بشوید که قبلاً هرگز به‌آنها توجه نداشتید. تمام صداها تحت‌تاثیر تکنیک‌های خوب و بد قرار می‌گیرند و این مهم نیست که شما با چه سازی باورنکردنی به‌دنیا آمده باشید، این ساز به‌آسانی می‌تواند با فشار و تنش آسیب ببیند. وقتی شما با تکنیک و تأثیر آن روی صداهای دور و برتان آشنا شدید می‌توانید گوش خود را حساس نموده و به‌صدای خود با نظر انتقادی بیشتری گوش دهید و نتیجتاً می‌توانید تغییرش داده و

بهترش کنید.

آیا هنوز نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید؟

شما در چه حالی هستید؟ خیلی وقت‌ها شاگردانی که مدتی در خانه تمرین کرده‌اند پیش من می‌آیند و می‌گویند هنوز نمی‌توانند صدای میانی را پیدا کنند. اگر شما هم در تفاوت بین صدای میانی و سینه کاملاً روشن نیستید، می‌خواهم برگردید به‌قبل و به‌قطعه ۱۴ و ۲۴ سی‌دی گوش دهید. آیا می‌توانید کیفیت‌های مشخص هر قسمت صدا را بشنوید و تشخیص بدهید؟ خیلی‌ها در تشخیص تفاوت آن‌ها اشکال ندارند و این برای شروع خیلی خوب است بعد از آن، وقت آن می‌رسد که بیشتر دقت کنید و ببینید چرا نباید قادر باشید صدائی را که می‌شنوید خودتان ایجاد کنید.

بگذارید خیالتان را راحت کنم که وقتی صدای میانی را اجرا می‌کنید آن را تشخیص خواهید داد. گیرا و گرم و بالاتر از صدای سینه است. وقتی متوجه شوید که به‌نت بالا رسیده‌اید و برای ایجاد صدای بالا تحت فشار نیستید، به‌منظور خود رسیده‌اید. و اگر آن را احساس نمی‌کنید احتمالاً هنوز صدای میانی را احراز نکرده‌اید. ممکن است که هنوز از صدای سینه مستقیم به‌صدای سر می‌روید. اگر متوجه این موضوع شدید نیاز دارید که دوباره به‌تمرین‌ها برگردید و آن‌ها را انجام دهید.

بگذارید صدا بدون تنش و فشار به‌نرمی به‌بالا برسد. این کنترل را بکنید و در جلسات تمرین‌های خود به‌این نکات برگردید:

ـ به‌منظور کمک به‌ایجاد صدای قوی تنفس دیافراگمی را انجام دهید.

وقتی من در کلاس‌های مدرسه تدریس می‌کنم در وسط‌های درس از بچه‌ها می‌خواهم هر کسی که هنوز در صدای میانی اشکال دارد دست بلند کند. کار کردن با این شاگردان مرا متوجه این امر کرده است که اولین

دلیل برای نیافتن صدای میانی اینست که آنها عضلات شکم خود را سفت می‌کنند و نمی‌گذارند هوا به‌طور یکنواخت جریان پیدا کند. بستن (زیپ کردن) تارهای صوتی به‌حالت صدای میانی آسان است. اما تا زمانی که آگاهانه از فشار آوردن جلوگیری نکنید، و خواندن را مثل وزنه‌برداری تلقی کنید، شما نمی‌توانید صدای میانی را ایجاد کنید. انسدادی که ماهیچه‌های سفت‌شده شکم ایجاد می‌کنند آنچنان فشار هوای زیاد تولید می‌کنند که تارهای صوتی نمی‌توانند در مقابلش مقاومت کنند.

وقتی عضلات شکم را سفت می‌کنید چه احساسی دارید؟ موقع بالا بردن صدا متوجه می‌شوید که هوای کافی برای ایجاد صدا ندارید. احساس می‌کنید به‌جای اینکه از تمام گلوی خود استفاده کنید گوئی سعی دارید از یک سوراخ سوزن فوت کنید.

بیشتر مردم وقتی تمرین‌های صدائی را شروع می‌کنند تمرین‌های تنفسی را کنار می‌گذارند. این کار زیاد چشمگیر نیست. به‌نظر نمی‌آید و نامرئی است. اما هر موقع در تکنیک‌های صدایی خود با دیواری غیر قابل عبور مواجه شدید، اولین جائی که باید برگردید تمرین‌های تنفسی می‌باشد. بدون مقدار درست هوا، تارهای صوتی شما از ایجاد صداهائی زیبا ناتوان است.

من مخصوصاً تکنیک زیر پا گذاشتن کتاب را که در فصل سوّم شرح داده‌ام توصیه می‌کنم. که واقعاً برطرف‌کننده مانع تنفسی است.

ـ وضعیت سر خود را کنترل کنید و وقتی به شستی‌های پیانو نگاه می‌کنم آن‌ها را در وضعیت افقی می‌بینم. برای من هیچ اشکالی ندارد که دست چپ خود را به‌پائین‌ترین نت برسانم همانطور دست راستم را هرجا که بخواهم حرکت دهم. همه نت‌ها در هر حال در وضعیت افقی خودشان قرار دارند. صدای شما هم همین وضع را دارد اما بسیاری از

سخنران‌ها و خواننده‌های بی‌تجربه گمان می‌کنند نت‌هایی که به‌کار می‌برند، صداهایی که می‌خواهند ایجاد کنند از بالا به‌پایین چیده شده است مانند پیانویی که به‌یک طرف خم شده باشد.

برای اینکه پیانویی را در آن وضع بتوانید بنوازید باید برای رسیدن به‌نت‌های پائین روی زمین بخوابید و برای زدن نت‌های بالا به‌هوا بپرید. بعضی از گویندگان و خوانندگان هم فکر می‌کنند برای ایجاد صدا هم کار مشابهی باید کرد. هرچه چانه‌شان به‌سینه نزدیک می‌شود فکر می‌کنند که جای نت‌های پائین است سپس برای اجرای نت‌های بالاتر، سرشان را به‌سوی آسمان بالا می‌کنند و مانند یک زرافه گردنشان را برای خوردن برگ درختان بالا می‌کشند، گویی این وضعیت به‌نحوی آن‌ها را برای ایجاد نت‌های بالا یاری خواهد داد. در صورتی که چنین نیست. دردی که از این راه در گردن ایجاد می‌شود خود یک منبع دیگر تنش می‌باشد که مانع رسیدن به‌صدای میانی می‌شود. برای کنترل وضعیت چانه خود در موقع تمرین از یک آیینه دستی کوچک استفاده کنید. چانه‌تان را در وضع افقی نگاه داشته و بگذارید نفس و صدای شما کار خود را بکنند. تکرار می‌کنیم: اگر شما مثل آنی (Annie) احساس می‌کنید از خواندن «Tomorrow! Tomorrow! I Love Ya...» دچار تنش می‌شوید، فردا صدایی نخواهید داشت. رها شدن از منبع هر نوع تنشی راهی است که پاداشی عظیم دارد.

ـ وضع شانه‌هایتان چگونه است؟ آیا با انجام تنفس حرکتی در آن‌ها مشاهده می‌شود؟ برای اینکه نمایش به‌یادماندنی از تاثیر فشار شانه‌ها روی تنفس داشته باشید، سعی کنید شانه‌هایتان را تا حد گوش‌هایتان بالا ببرید و ضمن ادامه تمرین در همان‌جا نگاه دارید. خسته‌کننده است، اینطور نیست؟ پس شانه‌هایتان را به‌وضع درست اوّلیه برگردانده و

بگذارید همان‌جا بماند.

ـ ترفندهای مفید مانند صدای فریاد به‌کار برده و آن‌ها را شدیداً اغراق‌آمیز کنید. برای ساختن صداهایی که برای شما از همه راحت‌تر است از شیوه الاکلنگ استفاده کنید. الاکلنگ دیگه چیه؟ این تکنیکی است که صداهایی را که در تمرین‌ها برای شما آسان است با صداهای مشکل عوض کنید. برای این کار دو راه موجود است من پیشنهاد می‌کنم که هر دو را امتحان کنید و ببینید کدام برای شما مناسب است. این دو روش را در قطعه ۲۵ سی‌دی گوش دهید.

۱ـ وقتی شما به‌نت‌های بالا می‌رسید صدائی را که دوست دارید با سیلابی که من در سی‌دی می‌خوانم عوض کنید. در سری تمرین یک اکتاو آرایشی از صدا را تنظیم می‌کنیم که با یک نت بالا که چهار بار تکرار می‌شود با تمام می‌رسد. در تمرین gug شاگرد من رایان (Ryan) gugها را را می‌خواند تا به‌نت‌های بالا می‌رسید و در آنجا به‌جای gugها mum را تکرار می‌کرد که در نت‌های بالا آسان‌تر بود.

۲ـ تعدادی سیلاب که دوست دارید برای خودتان انتخاب کنید و بخوانید و آنها را به‌دنبال یک سری صداهایی که برای شما مشکل است بخوانید. رایان در ابتدا تمرین‌هایی را انجام می‌داد که در نت‌های بالا gug را با mum عوض می‌کرد. سپس یک سری gug و یک سری mum را پشت‌سر هم اجرا می‌کرد. این تغییر کمی گیج‌کننده است اما همین باعث مؤثر بودن آن می‌شود. با این ترفند فکر خود را گول می‌زنید که خیال کند در صدای میانی می‌باشد. حتی زمانی که صدائی را که برایتان مشکل است ایجاد می‌کنید، مغز شما فقط می‌خواهد شما را به‌احساس راحت و کم‌تنش صدای میانی برگرداند حالا سیلابی که به‌کار می‌برید مهم نیست چه باشد.

ـ آیا وقتی به‌نت‌های بالا می‌رسید نعره می‌کشید؟ در این صورت صدا را پایین بیاورید برای تارهای صوتی شما، وقتی نیروی اضافه برای بلندی صدا در نت‌های بالا مصرف می‌کنید، مقابله با تغییرات بلندی صدا ناراحت‌کننده است. موقع بالا بردن صدا هدفتان این باشد که شدت صدا یکنواخت باشد اگر از کارتان مطمئن نیستید از یک ضبط‌صوت استفاده کنید یا از یکی از دوستان خود بخواهید به‌تمرین شما گوش دهد.

ـ آخرین نکته این که از صدای سینه به‌صدای سر رفتن را موقوف کنید. این هم مشکل است و هم آسان. زیاد کار کنید.

وقتی من می‌گویم زیاد کار کنید تا حالا باید متوجه شده باشید که منظورم فشار آوردن به‌خود نیست. منظورم اینست که که همه انرژی خود را برای رسیدن به‌هدفتان صرف کنید. بعضی از مردم فکر می‌کنید برای اینکه بدون فشار صحبت کنند و بخوانند نیاز دارند که تمام بدن خود را کاملاً در حال استراحت نگاه دارند. این حرف صددرصد درست نیست. بدن آدم باز نیاز به‌کار سخت دارد تا صدا را از سینه به‌میانی و سر برساند و اگر به‌علت تنش و فشار عضلات آسیب نبیند می‌تواند به‌بهترین وجه کارائی و قوت داشته باشد، اگر فکر می‌کنید که سخنران‌ها و خواننده‌های بزرگ در یک حالت خلسه خواب‌آلود هستند به‌شدت در اشتباه هستید، تمرکز و توجه و انرژی صدای شما را جلا داده و درخشان می‌کند بدون آن‌ها کسل‌کننده و بیروح است.

پس فکرتان را برای کمک به‌خود به‌کار بیندازید. دیگر نگوئید که نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید، و هر کاری از دستتان بر می‌آید بکنید بازی کنید، تجربه کنید، صداهای عجیب و غریب دربیاورید حتی شبیه دیوانه‌ها بشوید. با کنترل آنچه در فوق گفته شد و اطلاعات داده شده در فصل ۴ مطمئن باشید که به‌عواملی که با قرار دادن آن‌ها در پهلوی هم

صدائی عالی را می‌سازید دسترسی پیدا می‌کنید. اگر یادتان باشد که موقع یادگیری رانندگی چه اندازه در مورد جزئیات کار دنده عوض کردن فکر می‌کردید و عمل می‌کردید تا این کار به‌طور اتوماتیک و بدون تفکر انجام گیرد، یادگیری به‌کارگیری صدایتان با یک روشن جدید نیز همان قدر تمرکز و تمرین لازم دارد. هرچه برای یافتن صدای میانی انرژی صرف کنید و پاداش بیشتری نصیب‌تان خواهد شد.

اگر دلتان می‌خواهد به‌صدای بالاتر بروید

من می‌خواهم قبل از اینکه وقت زیادی روی صدای سر صرف کنید مطمئن شوم که شما در صدای سینه و میانی مهارت کافی به‌دست آورده‌اید. به‌این دلیل در بیشتر تمرین‌ها صدای سر زیادی نخواهید یافت. تا آنجا که من می‌دانم، در سعی به‌رسیدن به‌صداهای بالا آنقدر پتانسیل تنش و فشار موجود است که برای ۹۵ درصد ماها ارزش چنین کوششی وجود ندارد. تمرین‌هائی که شما یاد گرفته‌اید تقریباً سه اکتاو را شامل می‌شود.

اگر این تمرین‌ها را آنطور که من نشان داده‌ام عمل کنید، به‌شما بیش از آنچه انتظار داشتید محدوده صدایی مرتبط و قابل استفاده نصیب می‌کند.

اما برای درصد کمی از شما که می‌توانید و دلتان می‌خواهد در صدای سر بالاتر روید، بگذارید در این مورد درباره استفاده از سی‌دی صحبت کنیم. وقتی گام به‌بالاترین نت می‌رسد سی‌دی را متوقف کنید و خودتان با همان سیلاب ادامه دهید و از جایی که من متوقف شده‌ام بالاتر بروید و هر بار نیم پرده بالاتر روید. با همین ریتم و الگویی که شروع کرده بودید تا هرچه می‌توانید بالاتر بروید. وقتی به‌حد نهایی خود رسیدید دوباره از

پایین شروع کنید تا به‌نقطه‌ای برسید که سی‌دی را متوقف کردید. دستگاه را برگردانید و همراه من بخوانید. این کار را با هر کدام از تمرین‌ها که دلتان خواست انجام دهید.

هرگاه مدت زیادی با نت‌های بالای گام بخوانید و بیشتر صدای میانی و سر را به‌کار ببرید، موقع برگشت به‌نت‌های پایین سینه ممکن است به‌طور موقت احساس کنید که نت‌ها بخار می‌شوند. به‌نظر می‌رسد که شما کمی از محدوده پائینِ صدا را از دست داده‌اید. این اثر ممکن است تکان‌دهنده و در وهله اوّل باعث ناراحتی شود، اما کاملاً طبیعی است. وقتی شما مقدار زیادی با صداهای بالا کار کنید تارهای صوتی به‌حالت کوتاه بودن عادت می‌کنند. این اثر موقت است. محدوده صدایی پایین شما در عرض چند دقیقه به‌طور کامل به‌شما بر می‌گردد.

به‌خاطر داشته باشید بیشتر خانم‌ها استنباط نادرستی از صدای سر دارند. سابقاً شما با معلم‌هایی برخورد می‌کردید که آنقدر روی صدای سر تکیه می‌کردند که شما از انجام ندادن آن احساس گناه می‌کردید. قبل از اینکه اشتغال ذهنی با ایجاد صدای خیلی بالای سر داشته باشید، مطمئن باشید که شما هر آنچه راکه صدای سینه و میانی به‌شما می‌دهند جذب کرده‌اید. اینرا بدانید، من در طی سال‌ها با خیلی از خوانندگان اپرا کار کرده‌ام و بیشترین مدت از بیست سال اوّل آوازخوانی ام را قطعات اپرایی یاد گرفته و اجرا کرده‌ام من خوانندگان اپرا را هم مثل هرکس دیگر تعلیم می‌دهم: هرکسی، حتی سوپرانوهای اپرایی با صدای بالا هم، قبل از رفتن به‌صدای سر، باید با صدای سینه و میانی شروع کنند. این بخش‌های پایین محدوده صدایی یک پایه محکم برای صدای سر کامل محکم با طنین قوی می‌سازد. شما باید این نردبان را پله‌پله بالا روید بدون جهیدن و با توجه به‌هر بخش از صدای خود.

هنگامی که راهی دشوار به‌نظر می‌آید یادتان باشد: ارزش آن دشواری را دارد هرکسی خواهان نتایج زودرس است و تکنیک من از دیگر تکنیک‌ها که دیده‌ام سریع‌تر است. اما همانطور که گفته‌ام مهارت واقعی زمان لازم دارد. به‌جایزه و بهره‌ای که عایدتان خواهد شد چشم بدوزید و در آرزوی موفقیت‌ها باشید و یادتان باشد: وقتی راهی سخت است، سختی را تمرین از بین می‌برد.

یکی از شاگردان من سارا اخیراً به‌دسته کر کلیسا پیوسته بود البته نه به‌عنوان ستاره بلکه یک عضو خوشحال و راضی گروه آلتو. او با گوش دادن به‌موسیقی انجیل پرورش یافته بود و عاشق جهش‌ها و پرش‌های با شکوه صدا بود که آدم را از شادی باورنکردنی لبریز می‌کند. اما همیشه فکر می‌کرد که توانایی اجرای این صداها کار آدم‌های معمولی نیست و به‌هنرمندان سوپراستار نیاز است. وقتی در یک اجرا در کلیسا متوجه شد صدای غنی مورد نظر از سولیست‌هایی که در چند قدمی او ایستاده بودند بیرون می‌آید یکه خورده و دچار تعجب شدید شد که چگونه این موجودات زمینی آن نت‌های بالا را می‌خوانند. علت این بود که کیفیت و زرنانس (طنین و ارتعاش) هر نتی که می‌خواندند کاملاً هماهنگ بود. صداهای بالا هم مثل صداهای پایین گرم و گیرا بود. هر نت، در هر جای گام که بود، مثل یک زنگ کریستال طنین می‌افکند.

وقتی سارا پیش من آمد سؤالی که در ذهن داشت این بود، آنها چطور می‌توانند این کار را بکنند؟ آیا او هم می‌تواند این توانایی را کسب کند؟ هدف ساده و زیبای کار مشترک ما یافتن پاسخ این سؤال بود.

سارا صدای زیبائی داشت. در واقع او دارای دو صدای زیبا بود. یکی صدای سوپرانوی عالی که در مدرسه محلی نزدیک محل سکونتشان که پدر و مادرش در بچگی او را به‌آنجا فرستاده بودند پرورش داده بود

دیگری صدای سینه در آن مدرسه روی صدای سر بیشتر تأکید داشتند. او از اینکه می‌توانست نت‌های خیلی بالا را بخواند خوشحال بود و احساس غرور می‌کرد. اما وقتی سنش بیشتر شد متوجه شد که این نوع خواندن دارای محدودیت‌های خودش است. وقتی موقع گردش با دوستان او با صدای تربیت‌یافته سر آواز می‌خواند و یا همراه صدای رادیو می‌خواند، صدایش شبیه به‌یک خواننده اپرای بیگانه از یک قرن دیگر بود. خوب این تا اندازه‌ای ناراحت‌کننده بود. بنابراین او کاری را کرد که بیشتر مردم می‌کنند و نت‌های بالا را کنار گذاشت و شروع کرد به‌خواندن چیزهایی با صدای سینه. این کار کسی را ذوق‌زده نمی‌کرد اما خودش راضی بود که یک آلتو باشد. حداقل صدایش مانند افراد دیگر این کره بود که در آن زندگی می‌کرد.

اما وقتی پیش من آمد صدای سینه و سر او مانند دو جزیرهٔ جدا از هم بود که دریایی در بین آن فاصله انداخته بود.

در اولین جلسه‌ای که با هم شروع کردیم من به‌سارا تمرین‌هایی را که شما کار کرده‌اید ارائه دادم. در همان تمرین‌های اولیه در عرض نیم‌ساعت شوع به‌درک، شنیدن، و احساس صدای میانی واقعی کرد. در هفته‌های بعدی نیز کمی سعی و تلاش کرد. او صدای میانی را پیدا کرد، البته در ابتدا در ارتباط آن با صداهای دیگر مشکل داشت، صدای میانی دوباره قوی شد، و به‌تدریج این صدا بخشی از صدایش شد که می‌توانست روی آن حساب کند.

پس از مدتی که سارا با من کار کرد یک روز مرا به‌یک کنسرت در کلیسای خود دعوت کرد. من جزو تماشاگران بودم و شاهد بودم که چگونه سارا چند قدم جلوتر آمده و از گروه بیرون آمد و یک سولوی عالی که اوج گرفته و قلب را مالامال از شادی می‌کرد خواند. شاید

به‌خاطر آن روز به‌خصوص یا به‌خاطر مکانش بود، به‌هر حال در آن لحظه ما هر دو خود را خیلی به‌خدا نزدیک احساس کردیم.

این یکی از آن اعجازهای مشکل به‌دست آمده بود که من هرروز در کار خود می‌بینم. صبر، پشتکار تمرین شما را هم به‌آنجا می‌رساند.



صدای صحبت خود را مانند آواز خواندن بکنید

صدای صحبت‌تان چطور است؟ آیا تا حالا تفاوتی را مشاهده کرده‌اید؟ اگر تمرین‌های خود را مرتب انجام داده باشید، به‌آرامی تنفس و وضع حنجره خود دقت داشته باشید، احتمالاً چند تغییر مثبت در طرز صحبت‌کردنتان ملاحظه کرده‌اید. شما فشار و تنش زیادی را پشت‌سر گذاشته‌اید و صدای شما باید قوی‌تر، با تنش کمتر و برای شنیدن راحت‌تر شده باشد. اگر اینطور است تبریک می‌گویم! شما اجازه دادید تمرین‌ها کاری را که از آن‌ها انتظار می‌رفت انجام دهند ـ حالت طبیعی صدای خود را حفظ کنید نیازی به‌اصلاح خاص دیگری از سوی شما نیست.

تمرین‌های ارائه‌شده پر از صداهایی است که هوا و تارهای صوتی را وادار می‌کند تا در تمام محدوده صدایی‌تان به‌صورت مفید با هم کار کنند. هر بار که آن‌ها را انجام می‌دهید به‌بدنتان یادآوری می‌کنید که برای ایجاد صدایی آنچنان کارا و طبیعی چه اندازه راحت عمل می‌کند. در حقیقت اگر چندین هفته به‌طور جدی کار کنید، حدود ۹۵ درصد مسائل صدای صحبت خود را رفع کرده‌اید، به‌آن تغییر حالت داده، آن را تقویت کرده، و تنش و فشار را از جسم خود دور کرده‌اید.

اما ممکن است شما اینطور احساس نکنید. امکان دارد از خواندن تمرین‌ها لذت ببرید و به‌راحتی به‌صدای میانی برسید، با این حال وقتی تمرین را کنار می‌گذارید، احتمالاً به‌نظرتان می‌رسد که دوباره به‌مسایل و اشکالات صدای صحبت‌تان، که امیدوار بودید رفع شود، بر می‌گردید. یا شاید به‌علت زحمت زیادی که برای رسیدن به‌صدای میانی می‌کشید، دلسرد می‌شوید. اگر شما مثل برخی از شاگردان بدبین می‌باشید، ممکن است به‌این عقیده برسید که آوازخوانی شما هنوز اسف‌انگیز است و بدتر از آن شاید از تغییر صدای صحبت‌تان اصلاً آگاهی نداشته باشید.

چرا اینطور است؟ پاسخ ساده اینست که شما هنوز آواز خواندن و صحبت کردن را دو مقوله جدا از هم فکر می‌کنید، دو فعالیت نامربوط به‌هم، و هنوز به‌مفهوم صحبت کردن به‌شیوه آواز خواندن پی نبرده‌اید.

در این فصل می‌خواهم به‌شما کمک کنم تا فاصله‌ای را که بین خواندن تمریناتتان با صحبت کردنتان موجود است پلی زده و پر کنید. من به‌شما نشان خواهم داد که چگونه کیفیت‌های صدایی را که در تمرین‌های خود کشف می‌کنید به‌صدای صحبت قوی و طنین‌دار، که آرزویش را داشتید، منتقل کنید.

از شما خواهم خواست که به‌طور خاص به‌تعداد زیادی از مفاهیم متمرکز بشوید. شاید فکرش هم خسته‌کننده باشد که باید به‌چگونگی کار کرد تارهای صوتی خود وقتی صداهای خاصی را در می‌آورید بیندیشید، و یا اینکه وقتی سعی می‌کنید تنفس، حجم صدا و یا چیزهای دیگری را که مثل تکه‌های بی‌نهایت یک پازل بزرگ است، اصلاح کنید چه اتفاقی می‌افتد. لطفاً با من بمانید. وقتی کمی جلوتر رفتیم کل این چیزهای کوچک در یک چیز جمع می‌شود که نیازی به‌فکر خودآگاه نخواهد داشت یعنی به‌طور اتوماتیک و ناخودآگاه انجام می‌شود. صدا و جسم

شما جاافتاده و همه‌چیز به‌طور خودکار درست می‌شود.

این را هم به‌خاطر داشته باشید که برای داشتن صدای دلخواه مورد نظر خود لزوماً نبایست صدای کاملاً بی‌عیبی داشته باشید. چند سال پیش من با یک هنرپیشه معروف روی صدای آوازخوانی او کار می‌کردم. یک روز ضمن صحبت او متوجه شدم که در انتهای جمله‌ها هوا را بیش از اندازه نگه می‌دارد و نتیجه کار این بود که صدایش کمی خشن باشد. این موضوع را به‌او یادآوری کردم و فکر کردم که تغییرات کوچکی در آن بدهیم. او حرف مرا قطع کرد و یادآور شد که او در یکی دو فیلم سینمائی مشهور مربوط به‌تورات نقش صدای خدا را بازی کرده است و این صدا مربوط به‌آن است. من بلافاصله حرف او را پذیرفتم چون وقتی صدایی برای خدا خوب باشد لابد باید برای یک هنرپیشه موفق نیز خوب باشد. ـ هرچند که شاید ما دلمان بخواهد کمی کار کنیم تا مطمئن شویم که صدای خدا خش‌دار نباشد.

مسأله کامل بودن نیست. هدف ما یافتن صدای صحبت کردنی است که ما را معرفی کند و پیام ما را درست و به‌طور مؤثر برساند، خودتان را مجبور نکنید که همه‌چیز را اصلاح کنید. فقط روی صداهایی که با آن مواجه هستید کار کنید و آنچه موثر و کارا است حفظ کنید.

می‌دانم که برای چسبیدن به‌تمرین‌های آوازی همت و اراده لازم دارد مخصوصاً اگر هدف نهایی شما خواننده شدن نباشد من شما را به‌خاطر کاری که تا حال کرده‌اید تحسین می‌کنم. حال شما را به‌چالش می‌کشم و می‌خواهم قدمی بالاتر نهاده و تغییرات صدای خود را به‌نمایش بگذارید و بعد بگذارید روی صحبت کردنتان اثر بگذارد. این کار آسان‌تر از آنست که فکر می‌کنید.

تبدیل صدای سینه به‌صندوق جواهر

قبل از هر چیز می‌خواهم توجه شما را به‌یک موضوع جلب کنم: کیفیت صدای خواندن شما مخصوصاً وقتی به‌نت‌های بالای تمرین‌ها می‌رسید، نمی‌تواند معیار مناسبی برای سنجش خوبی صدای صحبت کردن شما باشد. پیدا کردن صدای میانی طنین با شکوهی به‌کلمات صحبت شما می‌دهد. بنابراین من می‌خواهم هدفتان این باشد و موقع تمرین صدای میانی را فراموش نکنید.

اما اگر شما برای پیدا کردن صدای میانی سعی زیادی کرده اما از این بابت راضی نیستید، از کار دست نکشید ـ و فکر نکنید چون در تمرین‌ها موقع بالا رفتن صدا احساس ناهمگونی و عدم تعادل می‌کنید، صدای صحبت شما پیشرفت نمی‌کند، خیلی از صداهایی که ما در صحبت به‌کار می‌بریم، همانطوری که گفتم، در سینه جا دارد. سؤال اصلی برای سخنران‌ها اینست: صدای سینه شما در چه حال است؟ آیا احساس می‌شود که حالا گرم‌تر و قوی‌تر شده است؟ آیا ضمن اجرای تنفس دیافراگمی وقتی تارهای صوتی خود را رها می‌کنید تا با جریان هوای ملایم ارتعاش قوی ایجاد کنند چه احساسی را تجربه می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که حنجره‌تان به‌جای بالا رفتن و بستن راه گلو در وضع متعادل‌تری قرار دارد؟

در حال حاضر اجازه بدهید صدای میانی را کنار گذاشته و توجه خود را به‌پیشرفت صدای سینه شما که از تمرین‌هایتان به‌دست آمده معطوف داریم که کمک به‌صحبت‌های روزانه‌تان می‌کند. من می‌خواهم کیفیت‌های ناراحت‌کننده صدای‌تان را از قبیل صداهای خش‌دار، شیپوری، تو دماغی و نفس‌دار برای همیشه کنار گذاشته باشید. این کیفیات نه تنها باعث کوتاهی در رساندن پیام شما به‌شنونده می‌شود، بلکه

به‌شدت برای صدایتان مضر می‌باشد. به‌خاطر سلامتی تارهای صوتی - این موضوع برای خوانندگان خیلی اهمیت دارد - شما باید صداهایی را که ایجاد تنش و فشار می‌کنند از سر راه صحبت کردن خود دور کنید.

وقتی این قدم‌ها را بر می‌داریم، آنچه ما در حقیقت انجام می‌دهیم به‌صدای شما اجازه می‌دهیم که مثل خودتان جالب باشد. حالا که می‌خواهیم اصولی را که برای درخشش صدای خود تمرین کرده‌اید به‌کار ببریم، یک تغییر مشخص، قوی و پایدار در دسترستان می‌باشد.

تشخیص‌های پیشین را به‌روز بکنیم: حالا صدای شما چگونه است؟

بگذارید با گوش دادن مجدد به‌صدای شما شروع کنیم. چون ممکن است شما از تغییری که در دوره تمرین‌ها بوجود آمده آگاه نباشد می‌خواهم برگردید به‌فصل دوّم و آزمایش‌های تشخیص صدا را مجدداً سریعاً مرور کنید. این تست‌ها را انجام داده و ضبط کنید سپس آن‌ها را با آنچه در شروع کار با هم کردید مقایسه کنید. آیا تغییراتی ملاحظه می‌کنید؟ چه چیزی بهتر شده است؟ آیا اشکالات خاصی که موجود بود از بین رفته است؟ ذیلاً مجموعه‌ای از تمرین‌ها را ارائه می‌کنیم که برای بهبود بخشیدن به‌کیفیت‌های نامناسب که هنوز ناراحتتان می‌کند، به‌کار می‌روند. در فرایند به‌کار بردن آگاهانهٔ تمرین‌ها برای تغییر صدای صحبت‌تان، شما به‌خودتان تعلیم خواهید داد که چگونه بین آنچه موقع آواز خواندن انجام می‌دهید و آنچه در موقع صحبت اتفاق می‌افتد ارتباط مستقیمی برقرار کنید. من قول می‌دهم که شما از آنچه می‌شنوید خیلی خوشحال خواهید شد. صحبت کردن به‌شیوهٔ خواندن کلید معجزه صدایی است.

آیا هنوز صدا بیش از اندازه هوادار است؟

اگر صدایی را که در نوار پیشرفت صدایتان می‌شنوید هنوز خیلی یواش و کم‌حجم است، می‌خواهم شما در چند صدای انتخاب شده تمرین‌های صدایی متمرکز شوید. آنچه بیشتر از همه برای شما مفید واقع می‌شود صدای gug و goog است. این gهای آخر سیلاب‌ها در کم کردن جریان هوا به‌تارهای صوتی به‌شدت مؤثرند. و هر دو سیلاب باعث حرکت تارهای صوتی به‌سمت وضعیت مناسب شده و بدون اینکه در معرض بمباران هوای بیش از اندازه باشند به‌ارتعاش در می‌آیند. حال این صداها را امتحان کنید: به‌قطعه ۱۵ (مردها) یا ۱۶ (زن‌ها) سی‌دی برگردید و دو تمرین اوّلی را با به‌کارگیری goog و سپس gug بخوانید. شرط می‌بندم که خواندن شما گرم‌تر و قوی‌تر از آنچه در نوار شنیدید می‌باشد ـ نتیجه همراهی بهتر تارها با صداها.

وقتی تمرین را انجام می‌دهید، مطمئن باشید که با شدت بیشتر از معمول می‌خوانید، با شدت صدایی که بخواهید کسی را به‌جای یک‌متری از سی چهل متری صدا بزنید. متمرکز شوید ببینید چگونه goog و gug صدای شما را بیرون می‌پرانند.

حالا برگردید و چیزی را در ضبط صحبت کنید ـ هرچه به‌ذهنتان می‌رسد (یا اگر دلتان می‌خواهد پاراگراف قبلی را بخوانید). از جایی شروع کنید که googها و gugها را اجرا کردید. سعی کنید صدا در طول صحبت حجم، شدت و گیرایی مساوی داشته باشد. در ابتدا اگر بین کلمات و صداها حالت قطع و وصل ایجاد شود و صحبت کردن کمی به‌صورت بریده‌بریده انجام گردد مفید است تا اینکه شما بتوانید برای خودتان جمله‌ای «صحبت آوازی» مانند «Gug, gug, this is how I say gug» پیدا کنید.

(در قطعه ۲۶ سی‌دی شما نمایش این نوع قطع ووصل صدا را می‌توانید بشنوید.) به‌کوشش خود ادامه دهید تا سیلاب‌های تمرین و کلمات کیفیت کاملاً یکسانی پیدا کنند. صحبت شما بلندتر و گیراتر و خیلی کمتر هوادار خواهد بود.

از به‌کارگیری صداهای گلویی نیز مانند (naa, nay) در تمرین‌ها می‌توانید استفاده زیاد ببرید. این دو صدا به‌طور استثنائی برای به‌ارتعاش درآوردن تارهای صوتی در یک وضعیت طول کامل و ضخیم، مفید هستند. به‌قسمت تمرین‌های عمومی برگشته و بخش‌های naa, nay را دوباره انجام دهید. بگذارید صداهای تمرین برخورد هوا با تارهای صوتی را تنظیم و تثبیت کنند سپس بلافاصله به‌صحبت کردن تغییر جهت بدهید. در جمله صحبت صدای کوتاه a را وارد کنید، مانند آنچه که فوقاً با صداهای goog, gug کردید. چندبار naها را بخوانید، سپس جمله‌ای مانند «Icaaaaan haaave thaaat.» را امتحان کنید. صدا را بیرون بدهید که گرمی آن را بیشتر می‌کند: «I caaaan haaave thaaat.»

بیشتر مردم تمرین‌های صداهای naa, nay را با گرمی و شدت بیشتر می‌خوانند چونکه اجرای آن آسان‌تر و خوشایند است اما وقتی صحبت می‌کنند معمولاً صدایشان را تو می‌دهند و شدت آن را کم می‌کنند به‌طوری‌که به‌نظر می‌آید که می‌ترسند کسی را ناراحت کنند، صحبت با شدت کم تأثیر مستقیمی در صدای صحبت کردن دارد: هوای کافی برای ایجاد صدای مناسب به‌تارهای صوتی نمی‌رسد.

صدای صحبت کردن خود را بلندتر کنید. من این را روزی ده دوازده بار از شاگردانم می‌خواهم و ۹۰ درصد وقت خود را صرف آن می‌کنم حتی خونگرم‌ترین و معاشرترین آنها هم به‌من ایراد می‌گیرند و می‌گویند «اینطوری که دارم داد می‌زنم!» لطفاً یادتان باشد که صحبت کردن قرار

است تمام بدن را به‌کار گرفته انرژی لازم را به‌مصرف برساند. من مشاهده کرده‌ام که خیلی از مردم مخصوصاً آن‌ها که صدای هوادار دارند فقط یک اینچ مکعب از بدن خود و یک سانتی‌متر مکعب از انرژی خود را موقع صحبت کردن به‌کار می‌گیرند. صحبت خوب اینست که کلمات و صداهایی را که می‌خواهد به‌چنگ گرفته و آن‌ها را با قدرت، البته نه با فشار، به‌بیرون بدن خود هدایت کند.

آیا منظور من این است که صدای یواش محلی از اعراب ندارد؟ البته که نه. مثلاً اگر شما در یک وضعیت رمانتیک قرار داشته باشید طبیعی است که بخواهید صدایی هرچه دوستانه، اغواکننده و احساساتی داشته باشید ـ و داد زدن در گوش کسی که دوستش دارید زیاد جالب نخواهد بود. چه چیزی باعث می‌شود که شخص مورد علاقه شما یا همکار نزدیکی در یک صحبت فشرده و آهسته، حضور کامل شما را احساس کند و متوجه علاقه و احساس شما شده بداند که به‌آنچه می‌گویید کاملاً اعتقاد دارید؟ شنونده شما وقتی حرف شما را درست می‌شنود و درک می‌کند که هر نقطه از جسم شما با صدایتان مرتبط باشد و هر کلمه‌ای که می‌گویید به‌ارتعاش واقعی تار صوتی مربوط باشد. به‌قطعه ۲۷ سی‌دی گوش دهید تا فرق بین صدای نفس‌دار زمزمه‌وار را با صدای آهسته‌ای که مرتبط است متوجه شوید.

وقتی تمرین می‌کنید صحبت خود را با شدت صوتی طبیعی که از به‌کارگیری سیلاب‌های nay, naa, goog, gug حاصل می‌شود وفق دهید. احساس خواهید کرد که هوادار بودن صدای صحبت‌تان به‌طور مداوم جایگزین یک جذابیت و حضور جدید می‌شود.

رفع خشونت و ناصافی از صدا

در اینکه چه چیزی باعث می‌شود که انتهای جمله شما با نتی خشن تمام شود هیچ رازی وجود ندارد، همانگونه که قبلاً دیدیم هم علت و هم راه اصلاح آن، هواست. وقتی موقع حرف زدن از هوا کم می‌آورید مثل اینست که سوخت صدایتان تمام می‌شود. خیلی ازشماها شاید متوجه شوید که وقتی با تنفس دیافراگمی کار می‌کنید صدایتان نرم‌تر شده و احتمال افتادن به‌دست‌اندازهای ناهموار را ندارد. اما چون ارتباط بین تنفس و صحبت کردن را به‌راحتی می‌شود از دست داد دلم می‌خواهد روی چند اصل تأکید کنم.

شما می‌دانید که وقتی نفس می‌کشید اگر دست خود را روی شکم درست بالای ناف خود قرار دهید، ضمن بیرون دادن نفس باید دستتان به‌آرامی حرکت کند. وقتی موقع صحبت کردن با کسی دستتان همان‌جا بماند باید همان حرکت آرام در تمام مدت صحبت شما ادامه داشته باشد. هنگامی که کلمات از دهانتان بیرون می‌آید شکم شما باید به‌طور مداوم همان حرکت به‌داخل را انجام دهد، در این موقع خیلی سخت است که هوا تحت فشار قرار گیرد یا کم بیاورد. پس بگذاریم به‌حالت تنفس برگشته و ببینیم آیا شما می‌توانید آنچه احساس می‌شود تجربه کنید و آیا صداها آمادگی دارند که خشونت را از صوت شما حذف کنند.

دقت کامل خود را به‌تنفس معطوف دارید. بایستید به‌منظور حفظ وضع مناسب بدن برای تنفس انگشتان پای خود را روی کتابی بگذارید، عمیق و کامل نفس بکشید مراقب سینه و شانه‌هایتان باشید تا بالا نروند: انبساط کامل قسمت پایین شکم خود را احساس کرده و روی آزاد کردن نفس خود متمرکز شوید چنانکه هیچ فشاری نه موقع تو کشیدن و نه موقع بیرون دادن نفس احساس نکنید. وقتی تنفس‌تان آرام و بدون فشار است

چیزی را بردارید و با صدای بلند بخوانید یا شروع کنید برنامه کارهایی را که امروز انجام خواهید داد شرح دهید. وقتی این کار را می‌کنید روند تنفس عمیق و کامل خود را حفظ کنید دستتان را روی شکم اطراف ناف گذاشته و تمرکزتان به‌سمت داخل رفتن شکمتان موقع بیرون دادن صدا باشد. هرچه صحبت می‌کنید شکمتان باید به‌سمت داخل حرکت کند. وقتی لحظه‌ای کوتاه یا بلند توقف می‌کنید، شکمتان نیز برای لحظه‌ای حرکت به‌داخل را متوقف خواهد کرد، و وقتی دوباره شروع می‌کنید حرکت شکمتان به‌سمت داخل ادامه پیدا می‌کند تا زمان تجدید تنفس برسد. تا زمانی که این حرکت به‌داخل شکم اتفاق می‌افتد شما در صدای خود خشن بودن احساس نخواهید کرد صحبت با هوای زیاد را ضمن اینکه دستتان را به‌عنوان راهنما روی شکم گذاشته‌اید تجربه کنید.

من همچنین دلم می‌خواهد به‌اندازه بلندی صدا توجه کنید. با کم کردن صدا (بدون پچ‌پچ کردن) شما می‌توانید بلافاصله صدایتان را به‌حالت خشن دربیاورید. این کار باعث می‌شود که تارها مرتعش شوند اما بدون هوای کافی به‌صورت ناملایم به‌هم برخورد کنند. شدت صدای مناسب برای صحبت کردن چه می‌باشد؟ من شما را تشویق می‌کنم که میزان صدا را با شعار «به‌من گوش بده» تنظیم کنید این شعارها صورت‌های دیگری هم دارند مانند «خیلی مهم است که به‌من گوش بدهی.» یا «دلم نمی‌خواهد به‌خاطر چیزی دیگر مورد توجه قرار نگیرم.» من نمی‌گویم داد بزنید یا فریاد بکشید منظورم داشتن میزان شدت صدایی است که به‌اهمیت کلماتی که می‌گویید مربوط باشد. وانگهی اگر حرفتان مهم نیست چرا زحمت ادای آن را می‌کشید؟ و چرا باید من گوش بدهم؟

باید یادآوری کنم که میزان انرژی لازم برای جلب توجه و ایجاد

کیفیت‌های جذاب صدا برابر میزانی است که برای ایجاد صدای برتر، که به‌راحتی قابل شنیدن است، مورد نیاز است به‌نظر می‌رسد که صداهای ما برای این ساخته شده که جذاب باشد و شنیده شود، البته اگر ما رهایشان بکنیم. سعی کنید حتی برای یک روز بلندتر حرف بزنید و ببینید عکس‌العمل مردم چیست. مردمی که عادت داشتند برای شنیدن صدای شما صدای رادیو راکم کنند و به‌طرف شما خم شوند، ممکن است مدتی طول بکشد تا با صدای جدیدتان عادت کنند. اما در نهایت با انرژی صوتی جدید شما آن‌ها نیز انرژی‌دار خواهند شد.

خیلی از ماها عادت داریم در آخرین جمله صدای‌مان را پائین بیاوریم تصادفی نیست که این تغییر صدا از بلند به‌پایین این همه عمومیت دارد. صدای ما که در آخر جمله پایین می‌آید نه به‌این دلیل است که خودمان می‌خواهیم بلکه به‌علت کم آوردن هواست. با این حال با کمی حوصله و دقت شما به‌آسانی می‌توانید این توانایی و مهارت را پیدا کنید که حجم و میزان انرژی جمله را تا هرجا که بخواهید ببرید و همانجا نگاه دارید.

تمرینی که برای حل این مسأله از همه مؤثرتر است تمرین پرش اکتاو است. اگر برگردید و به‌قطعه ۲۲ (مردان) یا قطعه ۲۳ (خانم‌ها) در سی‌دی گوش دهید، خواهید دید که من چگونه در طول تمرین یک شدت صدا را حفظ می‌کنم. من فقط نت بالا را خوانده و بلافاصله رها نمی‌کنم که به‌تدریج صدایش محو شود، حجم و قدرت صدا ثابت می‌ماند، و این درست همان کیفیتی است که شما باید موقع ترک تمرین‌ها و شروع به‌صحبت حفظ کنید.

گذر از پرش اکتاو به‌صحبت کردن را به‌این صورت انجام دهید: بخش اول پرش اکتاو (فقط قسمت‌های صدای سینه) را با به‌کارگیری صدای gug انجام دهید. آنقدر تمرین کنید تا بتوانید نت‌های بالا را با توانایی واقعی

بتوانید نگهدارید. سپس کلمه‌ها را تعویض کنید. بخوانید: I-WANT-ev-'ry-thing, I CAN-do-it-right, I CAN-if-I-Want. حال از شما می‌خواهم سعی کنید کلمات فوق را همانطور که با آواز خواندید با صحبت بخوانید، در ادای هر کلمه صدایتان را قوی و آماده نگاه دارید و احساس کنید که قدرت نفستان به‌هر کلمه‌ای جان بخشد. به‌آنچه در قطعه ۲۸ سی‌دی نشان داده شده گوش بدهید تا این نوع صدا را دریابید.

ارتباط تنفس دیافراگمی با صحبت کردن باید به‌نرمی احساس شود، گویی به‌جای فوت کردن ده تا شمع کوچک یک شمع بزرگ را فوت می‌کنید. جمله‌های خود را مثل یک بند تسبیح در نظر بگیرید که تنفس از سوراخهای آن رد شده آنها را به‌هم وصل می‌کند و هر دانه تسبیح مشخصات خاص خود را دارد. هر جمله را طوری صحبت کنید که گویی کلمه‌ای دورانداختنی وجود ندارد حتی یک سیلاب تنها که بتوان با صدای کم یا خشن اجرا کرد.

اصلاح صدای شیپوری

اگر با گوش دادن به‌نوار پیشرفت خود هنوز رگه‌هایی ناراحت‌کننده از صدای شیپوری که من در قسمت ۷ سی‌دی نشان داده‌ام مشاهده کردید، موقع آن است که آنچه را که تا حال راجع به‌حنجره یاد گرفته‌ایم دوباره مرور کنیم. شیپوری بودن صدا در درجه اوّل و بیش از همه معلول مسأله حنجره است. وقتی موقع صحبت حنجره شما بالا رفته و جلو جریان هوا را می‌گیرد، صدای شما تمام گیرایی، غنای خود را از دست می‌دهد به‌جایش کیفیت زمخت و وزوز مانند جانشین می‌شود. ممکن است صداهای اغراق‌شده را که من در نوار نشان داده‌ام در صدای خود نشنوید ـ تعداد کمی ممکن است بشنوند ـ اما ممکن است رگه‌هایی ناهنجار از

صـدای شـیپوری را مـتوجه شـوید. بـه‌دقت گـوش دهـید اگـر چـنین ناهنجاری‌هایی به‌نظرتان رسید ناراحت نباشید. ایـن وضـعیت بـه‌آسانی اصلاح می‌شود.

لطفاً برگردید به‌قطعه ۱۹ سی‌دی و صدای Yogi Bear - Dudley Do Right - را که حنجره را پایین می‌آورد تـمرین کـنید. در شـروع کـمترین مقدار از صدای نشان داده‌شده را اجرا کنید و اگر حـنجره از بـالا رفـتن متوقف شد خوب این عالی است. اگر نشد مقدار بیشتر از این صدا اضافه کنید تا حنجره دیگر بالا نرود. به‌نظر خنده‌دار می‌رسد امـا خـیلی مؤثر است. وقتی صدا را به‌کار می‌برید به‌حنجره خود فرصت کوتاهی می‌دهید تا راحت‌ترین وضعیت را پیدا کند. حتی بعد از مـدت کـوتاهی صـحبت به‌این شیوه دیگر حنجره آماده است تا در وضع مطلوب خود قرار گیرد.

ضمن انجام تمرینات صدایی انگشت خود را روی سیب آدم گلویتان بگذارید و وقتی متوجه می‌شوید که حنجره بالا می‌رود دوبـاره صـدای پایین آوردن حنجره را به‌کار ببرید. این تمرین پایین آوردن حـنجره بـاید قسمت عقب گلویتان را باز کند و حالت صدای شـیپوری را بـه‌زیادترین مقدار از بین ببرد.

من از شما این را هم می‌خواهم که یک آیینه کوچک دستی به‌کار برده و وضعیت دهان خـود را مـوقع صـحبت کـنترل کـنید. حـروف الفـبـا را اداکرده ضمناً به‌گوشه‌های دهان خود توجه داشته باشید وقتی به‌حروفی مانند g, e می‌رسید آیا احساس می‌کنید که دهانتان باز شده و گوشه‌های آن از هم باز می‌شود؟ بعضی‌ها e را توأم با تبسمی گشاد در صورتشان ادا می‌کنند. گونه‌هایشان بالا رفته و چشم‌ها تقریباً بسته مـی‌شود. انـرژی و علاقه مربوط به‌چنین وضعیت دهان قابل تحسین است اما برای صحبت کردن به‌درد نمی‌خورد.

وقتی گوشه‌های دهان خود را باز می‌کنید از مقدار فضای طنین در داخل گونه‌های خود می‌کاهید که باعث تغییر نوع صحبت شما می‌شود. به‌طور ایده‌آل هوا باید در داخل دهان و گونه‌ها بپیچد و طنینی بیابد که صدا را غنی و کامل می‌کند. کمی شبیه طبل بزرگ است که به‌بالای آن می‌کوبید: صدا در داخل آن پیچیده و شکل می‌گیرد. وقتی گوشه‌های دهان خود را باز می‌کنید مثل آنست که اطراف طبل را بردارید. صدا بی‌روح، شیپوری و حلبی‌وار خواهد بود.

برای اصلاح عادت «دهان بیش از اندازه باز» این کار را امتحان کنید: انگشت‌های اشاره خود را در دو سمت دهانتان بگذارید. لب‌های خود را مقداری به‌داخل ببرید که کمی حالت جمع شدن پیدا کنند. حالا دوباره حروف الف‌با را شروع کنید، یا اینکه با من درباره برنامه شام امشب خود صحبت کنید و ضمن صحبت نگذارید لب‌هایتان از وضع موجود تغییر پیدا کرده و گشادتر شوند. گوشه‌های دهانتان را داخل نگاه دارید.

من می‌دانم که شما عقیده دارید برای گفتن حرف e باید لب‌های خود را به‌دو طرف باز کنید اما این عقیده درست نیست برای اثبات آن بگویید oo و وضع لب‌ها را در همان حال نگاه دارید. با همین وضعیت لب‌ها بگویید e. پس شما با لب‌های oo می‌توانید صدای e را تلفظ کنید. و می‌توانید عادت باز کردن لب‌ها را موقع صحبت ترک کنید. پاداش تمرین قابل ملاحظه است: شما از لحن غنی که به‌صدایتان اضافه می‌شود خوشتان آمده و متوجه می‌شوید چگونه حالت شیپوری از بین می‌رود.

بهبود صدای تو دماغی بیش از اندازه

وقتی صدای شما بیش از اندازه تو دماغی به‌نظر برسد دلیل آن، اگر یادتان باشد، در مقدار هوایی است که به‌بینی جریان می‌یابد. اگر هوا بیش

از اندازه باشد شما صدایی مانند جری لوئیس در نقش پروفسور دیوانه به‌گوشتان می‌رسد. و اگر هوا کمتر از مقدار لزوم هم باشد باز صدای تو دماغی از نوع صدای سیلوستر استالونه در نقش راکی را خواهید شنید. یادتان باشد وقتی به‌نوار خود گوش داده و آن را با بخش ۲ و ۴ سی‌دی که که من نشان داده‌ام مقایسه می‌کنید فراموش نکنید که من به‌طور اغراق‌آمیز رگه‌های این نوع صدا را نشان می‌دهم. اگر می‌دانید که صدای شما تو دماغی است ولی نمی‌دانید کدام طرفی هستید، دو راه‌حل زیر را آزمایش کنید آیا کدام یک مسأله شما را شدت می‌دهد؟ و کدام به‌نظر می‌رسد که اصلاح‌کننده است؟ این شانس شما است که بتوانید عواملی را که به‌صدای شما رنگ و طنین خاصی اضافه می‌کند به‌راستی کشف کنید.

انواع و اقسام صدای تودماغی جری‌لوئیسی نتیجه حنجره بالا است. وقتی حنجره بالا می‌رود بخش عقبی گلو بسته شده و هوای بیش از اندازه به‌حفره دماغ هدایت می‌شود. وقتی صداهای حنجره پایین را که در فصل قبلی به‌تفصیل شرح دادم استفاده کنید حنجره پایین می‌آید و بلافاصله لحن‌های ناهنجار ناشی از حنجره بالا از بین می‌رود. با این حال جالب است که ممکن است شما با شنیدن صدای جدید خود که تو دماغی بودن آن از بین رفته یکه بخورید.

بیشتر وقت‌ها وقتی با هدف اصلاح صدای تو دماغی با شاگردانم کار می‌کنم و صدای تو دماغی را با پایین آوردن حنجره درست می‌کنیم، شاگرد از صدای خود متعجب شده و می‌گوید «این خیلی مسخره به‌نظر می‌آید.» صدایی را که شاگرد حالا می‌شنود به‌نظرش خیلی باس می‌آید. آنچه را که من می‌شنوم و آنچه را که ما واقعاً به‌وجود آورده‌ایم عبارتست از آمیزه‌ای سالم و هماهنگ از هوایی است که بالا و پایین سق نرم دهان جریان پیدا می‌کند. اما عجیب به‌نظر می‌رسد. گویی نمی‌شد بهبودی

انجام گیرد و به‌نظر معالجه بیش از اندازه سریع بوده است و می‌بایست بیش از این روی آن کار می‌شد.

در واقع چنین نیست. شما با این سرعت به‌راستی معالجه شده‌اید. قبل از اینکه با عجله قضاوت کنید صدای خود را با این جابه‌جایی حنجره ضبط کنید و گوش داده و مطمئن شوید. آن را با صدای تو دماغی نوار پیشرفت خود مقایسه کنید و فکر می‌کنم که عالی بودن صدایتان را تصدیق خواهید کرد.

راجع به‌صدای تو دماغی خفه راکی مانند چه باید کرد؟ برای رها شدن از آن نیاز دارید که هوای بیشتری برای طنین به‌بالای سق نرم دهان برسانید و معنی درست آن اینست که شما نیاز دارید به‌احساس فیزیکی صدای میانی متمرکز شوید. صدای میانی شما را وادار می‌کند مقدار صحیح هوا را به‌بالا و پایین سق نرم دهان بفرستید و هر موقع که شما به‌صداهای میانی می‌رسید خود به‌خود از صدای گرفته و خفه تودماغی دور می‌شوید. خیلی از شاگردان در مراحل اول رفتن به‌صدای میانی به‌اشتباه فکر می‌کنند که صدایشان را بیشتر تو دماغی می‌کنند. اما این واقعیت ندارد. در واقع احساس می‌کنند که هوای بیشتری اطراف دماغ‌شان جریان دارد این درست چیزی است که ما برای اصلاح مسأله صدای تو دماغی گرفته لازم داریم.

وقتی کارهای کلی گرم کردن صدا را انجام می‌دهید، به‌تمرین‌های یک اکتاو و یک اکتاو و نیم متمرکز شوید که سریعتر و مکررتر شما را به‌صدای میانی می‌رساند. متوجه خواهید شد که مخصوصاً صداهای گلویی ,naa nay که صدا را مستقیم به‌بالای سق نرم هدایت می‌کند، مؤثر هستند. دقت کنید تا بفهمید که به‌صدای میانی می‌رسید و متوجه شوید که چگونه صدا پشت چشم‌ها و بینی طنین می‌اندازد. این احساس آن چیزی است که شما

به‌دنبالش هستید و این تمام آگاهی مورد نیاز شما برای باز کردن صدای تو دماغی خفه و گرفته می‌باشد. تکنیک قطع و وصل کردن یا الاکلنگی را که قبلاً شرح داده‌ام به‌کار ببرید: به‌انجام یک تمرین آنقدر ادامه دهید تا طنین‌های بالای سینوس صدای میانی را احساس کنید، سپس متوقف شده و چند خط صحبت کنید، ضمن اینکه سعی می‌کنید کمی از کیفیت جدید صدا را در صدای صحبت کردن خود به‌کار ببرید.

اگر هنوز صدای گرفته‌ای دارید

احتمال کمی وجود دارد که در این مرحله تعداد زیادی از شما مسألهٔ صدای گرفته لوئی آرمسترانگ وار داشته باشید زیرا ما تمرین‌های زیادی برای تنظیم جریان هوا به‌تارهای صوتی داشته‌ایم. کیفیت گرفته صدای شما شاید با اولین تمرین‌هایی که gug, goog را به‌کار بردید شروع به‌از بین رفتن کرده باشد. انسدادهای حنجره‌ای که با gها حاصل می‌شوند بهترین درمان برای جلوگیری از جریان صدای هوای زیاد است که به‌قدر کافی جریانش کند نشده است تا با حروف بی‌صدا شکل بگیرند.

اگر هنوز در صدای خود رگه‌هایی از گرفتگی به‌گوش می‌رسد، به‌تمرین‌های gug, goog برگردید و بگذارید برای تنظیم هوا به‌تارهای صوتی کمک کنند. یک بار دیگر سعی کنید صدای غنی‌تر و کنترل‌شده را که در تمرین‌ها می‌شنوید با انجام تعداد کمی googها و gugها به‌صدایِ صحبت کردن خود منتقل کنید و سپس با همین شدت صحبت کنید. وقتی جسم و مغزشما یک‌باره از تمرین به‌صحبت می‌پرد شما متوجه خواهید شد که انتظار دارید که صدای صحبت‌تان نیز مانند خواندن‌تان باشد. این درست عادتی است که ما برای کسب آن کار می‌کنیم.

ممکن است احساس خستگی کنید - اما دیری نخواهد پایید

تغییر روش تنفس و صحبت در ابتدا ممکن است سخت و ناراحت‌کننده باشد. شاگرد من اِوِت (Evette) به‌من گفت وقتی تنفس دیافراگمی را انجام می‌دهد از «عوارض جانبی» آن ناراحت می‌شود، با این کار گیجی به‌او دست می‌دهد و احساس می‌کند که ممکن است بیفتد. اشکال دیگری هم که برای او وجود داشت این بود که حتی با کمترین مقدار تمرین صدای او خسته می‌شد و می‌بایست مدتی صبر می‌کرد تا دوباره توانایی صدایی خود را به‌دست می‌آورد.

وقتی اِوِت صحبت می‌کرد متوجه شدم که صدای آهسته او توأم با فشار و تنش بوده و کمی نیز کیفیت تو دماغی دارد. آیا مسایل او، کمبود توانایی، گیجی، و صدای آهسته تو دماغی ربطی به‌هم داشتند؟ بلی، دقیقاً. با ملاحظه کار اوت با صدایش شما متوجه می‌شوید که باید به‌جای اینکه اجزای مختلف صدا را جداجدا از هم مورد بررسی قرار داده و برای هر کدام دستوری متفاوت داد، باید کل صدا را یک پارچه در نظر گرفت. با رفع کردن چند عیب خاص صدا اصلاح نمی‌شود. در حقیقت مسأله، تقویت تکنیک اصلی است که حامی کل صدای شما شده و آن را اصلاح می‌کند.

وقتی اِوِت را موقع گرم کردن صدا مورد دقت قرار دادم متوجه شدم او هنوز سینه و شانه‌های خود را بالا می‌آورد. برای درمان آن از او خواستم کف دست خود را به‌قسمت بالای سینه چند اینچ پایین‌تر از گلو قرار دهد. موقع تو دادن نفس به‌او گفتم دستش را ساکن نگاه دارد و نگذارد بالا بیاید. (در یادگیری تنفس دیافراگمی، این کار، به‌جای اینکه به‌طور اخص به‌پایین نگاه داشتن سینه و شانه‌ها فکر کنید، ترفند مفیدی است.) وقتی اِوِت این کار را کرد هوا خیلی به‌راحتی در بدنش پایین رفته و نفسش خیلی

بهتر شد.

اما او هنوز احساس سرگیجه می‌کرد. من توضیح دادم که این حالت تهویه شدید ریوی[1] که او تجربه می‌کند طبیعی است چون بدن سعی می‌کند با هوای اضافه حاصل از تنفس درست دیافراگمی خود را تطبیق بدهد. اگر نفس عمیق را به‌طور مرتب و مداوم انجام ندهید سیستم بدنتان نمی‌تواند خود را تنظیم کند. برای رفع حالت گیجی به‌او گفتم که باید آنقدر به‌تمرین تنفس صحیح بچسبد تا بدن به‌آن عادت کند. و اگر بین تنفس عمیق و معمولی از عقب رفتن و جلو آمدن خودداری کند، این بهبود صدایی نباید بیش از دو روز طول بکشد. آنچه که در اینجا واقعاً لازم است مداومت است یعنی تنفس درست در ۲۴ ساعت روز بدون توجه به‌مشغلهٔ فکری که دارید.

هنگامی که اِوت موفق شد مقدار درست هوا را وارد بدن خود بکند، لازم بود ما روی مقدار هوایی که موقع صحبت کردن بیرون می‌دهد کار کنیم. یادتان باشد که وقتی موقع صحبت کردن یا خواندن انگشت‌های خود را مستقیماً جلو دهان می‌گیرید باید جریان هوایی مداوم را احساس کنید. اوت چنین احساسی را نمی‌کرد؛ در حقیقت تقریباً هیچ هوایی را احساس نمی‌کرد که به‌انگشتانش بخورد. ما به‌طریق زیر قدم به‌قدم چنانکه قبلاً هم شرح داده‌ام این مسأله او را حل کردیم:

ـ به‌او گفتم شدت صدای خود را ۵۰۰ درصد اضافه کند تا تعادل بهتری بین هوا و حجم تارهای صوتی ایجاد شود و وقتی که هوای قابل‌توجهی را روی انگشتانش احساس کرده و صدای کامل‌تر و غنی‌تری را شنید دانستیم که در هدف ایجاد این تعادل موفق شده‌ایم.

---

۱. Hyper ventilation حالتی که با تنفس شدید دیوکسید کربن بدن زیاد می‌شود و نتیجتاً با زیاد شدن اکسیژن حالت خلسه مانند به‌آدم دست می‌دهد.

ـ سپس برای اصلاح لحن تو دماغی صدای او، از صدای حنجره پایین استفاده کردیم. من چند کلمه با استفاده از صدای حنجره پایین اداکردم و از او خواستم آنها را با همان لحن من تکرار کند. حنجره او بلافاصله پاسخ داد چون او هم مثل بسیاری دیگر از لحاظ بالا بودن حنجره مسألهٔ جدی نداشت. فقط به‌علت عادت آهسته صحبت کردن در طول سال‌ها گلوی او تمایل به‌بسته شدن داشت.

به‌محض اینکه قسمت عقب گلوی او با هوای زیاد و تار صوتی زیاد و حنجره پایین باز شد، یک صدای قوی، و نرمال حاصل شد. اما به‌کارگیری این صدای بلند برای او خسته‌کننده بود. پس از چند دقیقه صحبت با این شیوه احساس می‌کرد که صدایش را از دست می‌دهد. این در اثر دو عامل بود که با هم کار می‌کردند:

۱ـ هوای زیاد کمی باعث خشک شدن تارهای صوتی می‌شد که نیاز به‌روغن‌کاری بیشتر داشتند. من از اِوت خواستم که یک بطری آب همراه خود داشته باشد و به‌طور مرتب از آن بخورد.

۲ـ طنین پر حجم تار صوتی علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیکی خسته‌کننده است، تمرکز فکری خیلی زیادی را نیز لازم دارد تمرکز زیاد خیلی وقت‌ها بدن را خسته می‌کند زیرا ضمن کوشش زیاد برای ایجاد یک صدای خاص خودتان را از لحاظ احساسی خسته می‌کنید و انرژی زیادی مصرف می‌کنید. چاره کار صبر و حوصله است. برای ایجاد صداهای جدید سعی کنید اما هر موقع نیاز داشتید استراحت کنید.

تمرین اِوت در منزل همانند نسخه‌ای است که من به‌خیلی از شاگردانم می‌دهم: در تنفس دیافراگمی متمرکز شوید و تمام ترفندها و پیشنهادهایی را که در این فصل و فصل سوم دیده‌اید به‌کار ببرید. سپس یادتان باشد که در صحبت کردن و آواز خواندن شدت صدای مساوی به‌کار ببرید. این

بدان معنی نیست که خواندن را با صدای پایین شروع کنید. بلکه ضمن تمرین با همان صدای بلندی که می‌خوانید صحبت کنید، و بالاخره دچار یاس نشوید و دست از کار نکشید. برای اِوِت، سه چهار هفته طول کشید تا توانست این عادت جدید را به‌زندگی خود وارد کند، اما با پشتکار توانست که به‌توانایی لازم که استحقاقش را داشت برسد، شما نیز می‌توانید.

رام کردن زبان

عامِل آخری که می‌خواهم درباره‌اش با شما صحبت کنم زبان است. خیلی وقت‌ها می‌بینم که شاگردان من تمرین‌های خود را به‌خوبی انجام می‌دهند اما به‌طور ندانسته دچار اشکال در وضعیت زبان می‌شوند، چیزی که هرگز درباره آن زیاد فکر نکرده بودند. برای ایجاد صدای عالی وضعیت زبان اهمیت حیاتی دارد، اما در مورد قورت دادن آب دهان نیز دو نقش اصلی دارد و قورت دادن آب دهان در بعضی از موارد در صحبت کردن اثر منفی ایجاد می‌کند.

حالا بدون آنکه چیزی بنوشید قورت دهید. توجه داشته باشید که زبانتان کجا می‌رود. باید احساس کنید که به‌پشت دندان‌های بسته‌تان فشار می‌آورد. کار آن در این وضعیت عبارتست از این که موقع قورت دادن دهان شما را غیر قابل نفوذ کند. در حالی که قسمت جلوی زبان شما برای بستن راه از طریق دندان به‌جلو فشار می‌آورد. قسمت عقب زبان هم بلند شده راه قسمت عقب گلو را می‌بندد. دوباره قورت دهید و به‌این جابه‌جایی توجه داشت باشید. این خیلی مهم است چون این حرکت بالا رفتن زبان و بستن پشت گلو اگر موقع درآوردن صدا انجام شود، به‌شدت قسمت عقب گلویتان را تحت فشار قرار داده و مقدار هوای آزادی را که

می‌تواند موجود باشد کم می‌کند.

وقتی صحبت می‌کنید به‌طور معمول زبانتان در قسمت پایین دهانتان ثابت می‌ماند و عملاً نوک زبان به‌پشت دندان‌های ردیف پایین برخورد می‌کند. ممکن است کمی از دندان‌ها فاصله بگیرد ولی فقط کمی، سعی کنید ضمن اینکه نوک زبانتان تقریباً پشت دندان‌های پایین را لمس می‌کند، حروف صدادار را ادا کنید. شرط می‌بندم خیلی از شماها متوجه خواهید شد که در ادای بعضی از حروف زبانتان می‌خواهد عقب بکشد و این یک مشکل ایجاد می‌کند. وقتی زبانتان را عقب می‌کشید قسمت عقب زبان تقریباً همیشه بلند شده و راه هوا را می‌بندد. با حروف صدادار کار کنید سعی کنید خودتان را عادت دهید که قسمت جلوی زبانتان را به‌دندان‌ها نزدیک نگاه دارید.

یک دستورالعمل برای موفقیت

با کاری که ما تا اینجا انجام داده‌ایم، شما ابزار لازم برای به‌کارگیری در تمرین‌های صدایی را به‌دست آورده‌اید و کارهای مورد نیاز با حنجره، تنفس و زبان برای پیشرفت چشمگیر صدای صحبت‌تان را یاد گرفته‌اید به‌کارگیری ضبط‌صوت برای نشان دادن پیشرفت‌تان را ادامه دهید تا گوش‌تان بتواند تغییرات مثبت صدای شما را بپذیرد.

از غنا و انرژی صدای خود لذت ببرید و از انواع جدید بیان و توصیف‌هایی که این صدای جدید شما را رهنمون می‌کند، استقبال کنید. با آگاهی از صدای بهتر خود شاید بخواهید بیشتر سخن بگویید یا حتی در عرصه سخنرانی‌های مهم قدم بگذارید. سرمایه‌گزاری روی صدایتان مطمئناً پاداشی در انرژی‌بخشی به‌کل زندگی‌تان خواهد داشت.

فصل‌های آینده کتاب اطلاعات مورد نیاز برای مراقبت و کوک درست

ساز (صدا)تان به‌شما یاد خواهد داد. پس از این یادگیری ما روی اضافه کردن علاقه، تنوع، گرمی و رنگ صدای سالم و قوی شما کار خواهیم کرد. من می‌خواهم شما یکنواختی را پشت‌سر بگذارید و به‌شما نشان خواهم داد که چگونه برای مجذوب کردن شنوندگان خود از صدای‌تان استفاده کنید. همه‌چیز بر مبنای اصولی‌است که تا حالا یاد گرفته‌اید. آنها سکوی پرش برای مهارت و استادی در به‌کارگیری صدا محسوب می‌شوند.



آوازخوانی‌های بدون ترس

شما اگر در دروس من به‌شاگردانم به‌مدت یک هفته ـ یا حتی یک روز ـ حضور داشته باشید شاهد تغییرات خیلی سریع در جهت پیشرفت در صداهای آوازخوانی افراد خواهید بود. مثل این می‌ماند که کسی با ماشین فِراری رانندگی کند اما ماشین به‌علت نداشتن یک فیوز کوچک ارزان قیمت، مانند یک فولکس واگن راه برود. این فیوز در مورد صدای شما می‌تواند حنجره بالا، یا یک صدای میانی ضعیف باشد. شاید هم به‌سادگی، عضلات بسته شکم شما باشد که روی تنفس شما فشار آورده و اثر بد می‌گذارد. جالب اینست که این عوامل به‌طور کامل از خواندن ما جلوگیری نمی‌کنند. وقتی در سر راه‌مان موقع رانندگی به‌بلوک‌های مانع برخوریم، مسیر دیگری را انتخاب می‌کنیم. ممکن است به‌خودتان بگویید شما فقط می‌توانید در یک گام بخوانید ـ خوب چه اشکالی دارد؟ در آن گام صدای عالی دارید. یا فکر می‌کنید هرکسی می‌داند که خواندن نت‌های بالا که گروه شما از شما می‌خواهد کار مشکلی است بنابراین مسألهٔ حادی نیست که شما خواندن را کنار بگذارید. شما عضو شناخته‌شده یک گروه پاپ هستید، چه اشکالی در کار است؟ به‌عبارت

دیگر وقتی یک فولکس واگن راه مورد نظر شما را طی می‌کند چه مشکلی وجود دارد؟

این را باور کنید که یک خواننده بزرگ شدن مانند رانندگی از یک نقطه A تا B نمی‌باشد که با هر ماشینی بتوان این مسیر را طی کرده و به‌هدف برسید. شما نیاز به‌یک فراری دارید. و اگر به‌دقت به‌خوانندگی خود گوش دهید، می‌توانید آنچه را که من می‌کنم یاد بگیرید: فیوز مورد نیاز را پیدا کرده و سر جای خود نصب کنید. می‌خواهم شما را در شناسایی دلایل فیزیکی که باعث محدودیت در انتخاب آهنگ برای شما می‌شود و نوع برخوردتان با آن‌ها کمک کنم. کلید حل مشکل درست در جایی یا جاهایی است که شما بدتان می‌آید و از آن دوری می‌کنید: «آهنگ‌هایی که با گام مطلوب من خیلی فاصله دارند.»، «نت‌هایی که با اجرایش صورتتان از زور فشار کبود می‌شود، جمله‌هایی که زبان‌تان را بند می‌آورد. اگر در جاهایی که معمولاً متوقف می‌شوید، بتوانید یاد بگیرید که چگونه کار کنید، بلافاصله به‌پله‌های صعود برای دستیابی به‌قدرت صدایی فوق‌العاده دسترسی پیدا می‌کنید. پس شروع کنیم به‌خواندن تا ببینیم چه پیش می‌آید.

خواندن آهنگ به‌همراه تمرین‌ها

خیلی از معلم‌های آواز می‌گویند که شما قبل از اینکه بخواهید آهنگی را بخوانید ماهها، یا حتی سال‌ها به‌تمرین‌های صدایی نیاز دارید. براساس یک طرز فکر باید آنقدر تمرین تنفسی به‌شاگرد داد که از این کار واقعاً خسته شود و سپس شروع به‌تمرین به‌مدت نامحدود کرده، وقتی در تمرین‌ها به‌حد کمال رسید، تازه شروع به‌آوازخوانی کند. حتی معلم‌هایی در کره‌زمین یافت می‌شوند که هرگز نمی‌گذارند شاگردها از تمرین راحت

شوند. این نوع طرز فکر و کارکردها شاید برای مربیان آواز منبع درآمد خوبی باشد، اما مسأله اینست که تمرین‌های صدایی به‌خودی خود چیزی نیست که به‌تنهایی شما را به‌مهارت آوازخوانی برساند. شما می‌دانید و من هم می‌دانم که شما ضمن یادگیری تمرین‌های تکنیک‌های صدایی آوازهایی را نیز می‌خوانید، حتی اگر من بخواهم این کار را نکنید.

از آنجا که من علاوه بر معلم تعلیم تکنیک بودن، تهیه‌کننده ضبط هم هستم، تکنیکی را که مستقیماً منتهی به‌ساختن موسیقی نشود موجه نمی‌دانم. احساس من اینست که شما وقتی صدای میانی را درک کردید و توانستید روی سینه و سرکنترل پیدا کنید، موقع آنست که مهارت‌های به‌دست‌آوردهٔ جدید را در آوازخوانی به‌کار برید. من فقط می‌خواهم که شما این کار را هوشمندانه انجام دهید که در آن صورت پیشرفتتان چند برابر موقعی است که تنها تمرین‌ها را انجام می‌دهید.

آنچه شما می‌شنوید در مقابل آنچه من می‌شنوم

من از هیچ‌چیز به‌اندازه شاگرد علاقه‌مندی که مایل است بلافاصله با شور و شوق با مشکلات درگیر شود خوشم نمی‌آید. من هزاران شاگرد مثل شما دیده‌ام و به‌طور معمول در جلسه دوّم وقتی شما به‌جای ترسیدن از کارهای سخت صدایی و نت‌های لعنتی بالا و پایین، پیش من قطعه‌ای از ماریا کری (Maria Carey) یا مایکل بولتون (Michael Bolton) می‌آورید و می‌گویید «من حاضرم این را بخوانم.» شما را به‌خوبی می‌شناسم که دارای استعداد و علاقه هستید. من بلافاصله می‌پذیرم و نت را گرفته و می‌زنم تا همراهش بخوانید و گوش می‌دهم. تقریباً همیشه آنچه من می‌شنوم خیلی خارج‌تر از اصل است. در جاهایی که ماریا در سی‌دی اوج می‌گیرد. شاگرد لحن یکنواخت و راحتی را انتخاب می‌کند که ربطی به‌آن

اوج‌ها ندارد و وقتی این مسأله را یادآور می‌شوم شاگرد پاسخ می‌دهد: «اما من وقتی در خانه همراه سی‌دی می‌خواندم چنین مسأله‌ای را نداشتم.»

وقتی شما همراه سی‌دی می‌خوانید خیلی راحت این توهم در شما ایجاد می‌شود که شما هم نت‌هایی را که خواننده سی‌دی می‌خواند اجرا می‌کنید. بخشی از مغز شما خواننده سی‌دی را می‌شنود و بخشی از آن صدای شما را. وقتی یکی از صداها قطع یا وصل می‌شود شما فکر می‌کنید «من هم مثل خواننده می‌خواندم و این عالی است.»

تقلید کردن صدا یک راه بسیار خوب برای یادگیری آواز است و با گوش دادن و نواختن مکرر موسیقی قدم بزرگی در راه درست بر می‌دارید. شما حتی تا زمانی که ملودی و کلام آهنگ را کامل ندانید از لحاظ یافتن مهارت تکنیکی حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید. با این حال وقتی به‌آن مرحله رسیدید بهتر است شروع به‌شنیدن صدای خود بکنید. اگر بتوانید کمی بیشتر با گوش انتقادی گوش کنید شما هم همانگونه که من می‌شنوم می‌شنوید ـ در جاهایی که صدا با فشار بیرون می‌آید، یا جایی که بین دو نت پشت‌سر هم وقفه ایجاد می‌شود، هر جا که اشکالی ملاحظه کردید می‌توانید خودتان را جمع و جور کرده و از خود انتقاد کنید. اما به‌جای آن من دلم می‌خواهد گوشتان را باز نگاه داشته درست جاهایی را که اشکال دارید اجرا کنید. در واقع برای خودتان یک دوره درس هرازگاهی ترتیب می‌دهید. برای خودتان سؤالات زیر را طرح کنید:

ـ آهنگ در کجا مشکل می‌شود؟

ـ در ادای چه کلمه‌های خاصی از آهنگ دچار لغزش می‌شوم؟

ـ کدام برگردان‌ها فشار زیادی روی صدای سینهٔ من می‌آورد؟

ـ کجاها من بین یک نت و نت دیگر دچار وقفه می‌شوم؟
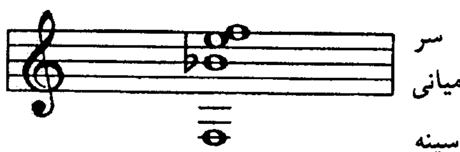
ممکن است شما ملاحظه کنید که قسمتی از آهنگ برای شما زیادی بالا است و شما را تحت فشار قرار می‌دهد. آیا این در محلی است که از صدای سینه خارج می‌شوید؟ یا به‌صدای میانی می‌روید؟ و یا موقعی است که از صدای میانی به‌صدای سر می‌روید؟ و چطور می‌توانید فشار را کم کنید؟

یادتان باشد راه معجزآسایی وجود ندارد که در یک لحظه از جایی که هستید، به‌وسیله انتخاب قطعات مشکل و دانستن اشکالات آن، بتوانید به‌خواننده‌ای بزرگ تبدیل شوید. اگر شما از نظر تکنیکی کامل نباشید من به‌تلاش‌های شما از طریق خواندن آوازها اهمیت نمی‌دهم. بلکه دوست دارم شما در همان محدوده‌ای که در تمرین‌ها کار می‌کنیم تلاش کنید. منظورم اینست که شما با آوازهایی که تا مقدار کمی در صدای میانی بالا می‌رود شروع کنید نه اینکه بلافاصله به‌آوازهایی بپرید که تا صدای میانی بالا و صدای سر پیش می‌روند. آوازهایی را انتخاب کنید که شما در سینه و کمی در ارتباط با صدای میانی می‌خوانید و بعد، وقتی قوی‌تر شدید به‌صداهای بالا بروید.

من شما را در گستره‌ای محدود محبوس نمی‌کنم. در حقیقت در کلاس من حتی اجازه نمی‌دهم آهنگ‌هایی نظیر The Rose که هیچ زمینه‌ای ندارد خوانده شود. من می‌خواهم شما در تمام محدوده صدایی بخوانید اما وقتی شروع می‌کنید دلم می‌خواهد طرف آهنگ‌هایی نروید که از پایین‌ترین نت سینه شروع شده و تا بالاترین نت سر بالا می‌رود. می‌دانم که شاید این توضیح واضحات باشد اما خیلی راحت آدم عاشق آهنگهایی می‌شود که از نظر تکنیکی بسیار مشکل هستند و بدون اینکه به‌نیازهای تکنیکی آن آهنگ‌ها فکر کند به‌طرف آن آهنگها کشیده شود.

یافتن موسیقی مناسب صدای شما

اگر به‌نت‌های آهنگهای مورد علاقه خود نگاه کنید به‌راحتی می‌بینید که چه مقدار از آنها در محدوده صدای سینه، میانی، یا سر می‌باشد. خانم‌ها باید دنبال نت‌هایی باشند که بین سی‌بمل و می یا فا باشند و می‌دانند که در این محدوده آن‌ها به‌صدای میانی می‌رسند. اگر شما می‌توانید به‌صدای میانی بروید اما هنوز ضعیف هستید، دنبال آهنگهایی بروید که در حدود سی تا دو دیز هستند. این بخشی از صدای میانی است که هنوز می‌تواند خیلی سینه‌ای باشد. این محدوده باربارا استرایسند است و شما می‌توانید آهنگهای واقعی با امکانات زیبا در این محدوده بخوانید. (اگر مطمئن نیستید به‌دیاگرام زیر نگاه کنید تا ببینید این نت‌ها روی کاغذ چگونه‌اند.)



محدوده نت‌ها ـ خانم‌ها

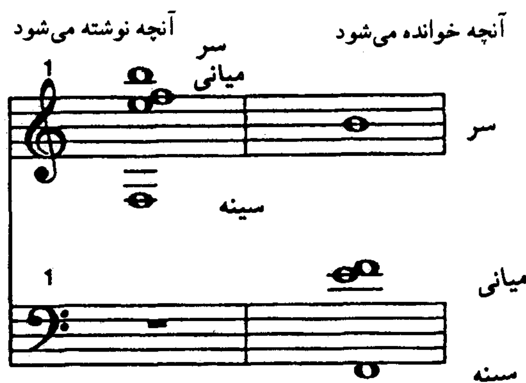
اگر مرد هستید صدای میانی روی صفحه نت بین می یا فا و سی‌بمل یا سی است. آهنگ‌های اوّلیه شما باید بالاترین نت‌شان حدود سل و لا باشد. در این محدوده شما بدون فشار زیاد فرصت آزمایش صدای میانی را خواهید داشت. (دیاگرام بعدی این نت‌ها را روی صفحه نت نشان می‌دهد.)

این را به‌خاطر داشته باشید که در ۸۵ درصد یا بیشتر از آن از آوازهای معروف مردها و زن‌ها اصلاً صدای سر وجود ندارد. این بدین معنی است که آهنگ مورد علاقه شما احتمالاً فقط به‌صدای سینه و میانی نیاز دارد مگر اینکه آهنگ‌های خیلی بالا، یا اجرا شده توسط ماریا کری باشد که صدای سر را دوست دارد. وقتی شما همراه با صدای خوانندگان مورد علاقه‌تان می‌خوانید، سعی کنید عملاً متوجه شوید که در کجا صدای شما می‌خواهد صدای سینه را رها کرده و به‌صدای میانی وارد شود. به‌علت اینکه شما تمرین‌هایتان را کار کرده‌اید، یاد گرفته‌اید که چگونه هوا را به‌سق نرم دهان و محوطه بینی هدایت کنید، بنابراین وقتی موقع خواندن چنین احساسی می‌کنید به‌خوبی از آن آگاه خواهید بود. می‌توانید صدای میانی را به‌خوبی اجرا کنید. از ظاهر شدن راحت صدای میانی تعجب نکنید. تمرین‌هایی که داشتید راه را برای آن هموار کرده است.

اگر موقع خارج شدن از صدای سینه آنچه می‌شنوید آهسته و هوادار باشد، یا اینکه ملاحظه کنید صدایتان از صدای سینه به‌صدای بالاتری که کاملاً متفاوت است خیز برمی‌دارد بدانید که صدای میانی را از دست داده‌اید. این آگاهی اهمیت حیاتی دارد. و وقتی به‌این آگاهی رسیدید می‌توانید برگردید به‌سی‌دی و دنبال صدای میانی در آن نقطه بگردید. دوباره آن را امتحان کنید. برای یافتن جایی که صدایتان در آنجا دچار تنش نمی‌گردد متمرکز شوید.

شما می‌دانید که وقتی در تمرین‌ها دچار اشکال شوید چه کار کنید. همان تکنیک‌ها را موقع خواندن همراه با آهنگ ضبط شده نیز اجرا کنید. تنفس‌تان را کنترل کنید و مطمئن باشید که آرام و طبیعی است ـ سینه و شانه‌ها دخالت ندارد. در بالاترین نقطه صدای سینه تنش را کنار بگذارید. انگشت خود را روی حنجره گذاشته مطمئن شوید که در وضعیت درست

قرار دارد. همه این تکنیک‌ها را به‌کار ببرید ـ هر موقع می‌خوانید آن‌ها حاضر و آماده‌اند.



نت‌های نوشته‌شده برای مردها

برای سهولت در نت‌خوانی مردها هم همان کلید سل خانم‌ها را انتخاب می‌کنند اما در عمل یک اکتاو پایین‌تر می‌خوانند.

مانع ایجاد شده توسط نت‌نویس آهنگ

موقع خواندن آهنگ‌ها ممکن است مسائلی برای شما پیش بیاید که غیر منتظره باشد و فکر می‌کردید که برایتان حل شده است. در جاهایی که موقع گرم کردن صدا به‌آرامی و نرمی شروع کرده بودید، ایجاد وقفه‌ها، جیغ‌ها و تنش‌ها ممکن است باعث تعجب شما شود. این بدان علت است که شما محیط به‌شدت کنترل‌شده‌ای را که من در تمرین‌ها ایجاد کرده بودم و هدف آن ایجاد راحت صدا برای شما بود، ترک کرده‌اید.

وقتی قطعهٔ جدیدی ساخته می‌شود راحتی و آرامش شما تقریباً آخرین چیزی است که به‌ذهن نویسنده آهنگ خطور می‌کند. من به‌شما اطمینان می‌دهم که سازنده آهنگ فکر این را نمی‌کند که «چه کلمه‌هایی،

چه حروف بی‌صدایی و چه آرایش نت‌ها در چه محدوده‌ای از صدا این آهنگ را برای خواندن آسان می‌کند؟» تعداد خیلی کمی از آهنگسازان بزرگ خوانندهٔ تکنیکی هستند و اغلب آنها اصلاً خوب نمی‌خوانند. آنچه مهم‌تر است اینست که آنها نمی‌خواهند جادوی آهنگ، یا خلاقیت خودشان را با بستگی خود به‌صداها و نت‌هایی با دسترسی آسان، محدود کنند. وقتی آهنگ خوب باشد دیگر به‌مشکل اجرای آن اهمیت نمی‌دهند.

جای تعجب ندارد که در آهنگ‌های آواز، کلمات و ملودی‌ها به‌مقدار هوایی که به‌تارهای صوتی می‌رسد (مانند تمرین‌ها) توجهی نداشته باشند، وقتی gug, gug می‌خوانید، gugها مقدار هوای کنترل‌شده لازم را به‌شما می‌دهد اما این سیلاب‌ها با کلمات نغمه‌ای مانند «And now the end is near» (از آهنگ «My way») جایگزین می‌شود و تارهای صوتی شما ممکن است احساس کنند که در یک تونل باد قرار گرفته‌اند. شما باید جایگزینی‌های سریع انجام دهید و بدن شما به‌طور ناگهانی با خرواری از اطلاعات مواجه می‌شود که باید به‌آنها برسد.

تمرین‌ها تارهای صوتی شما را بدون آنکه درباره آن فکر کنید که کجا کشیده می‌شوند در جای خود قرار می‌دهد، اما خواندن آهنگ بدون به‌کار انداختن فکر مشکل است. شما در این حال فقط با goog, nay کار نمی‌کنید. بلکه مجبورید با ده‌ها ترکیبات حروف با صدا و بی صدا کار داشته باشید که پشت گلوی شما را باز و بسته می‌کند و شما را برای کنترل هوا به‌چالش می‌گیرد. خیلی وقت‌ها مبارزه‌ای بین شما و موسیقی در می‌گیرد. شما باید آگاهانه، انتقال و گذری آرام و ملایم را در صداهایی که در تمرین‌ها یاد گرفته‌اید با صداهای مورد نیاز آهنگ، ایجاد کنید.

رام کردن موسیقی سرکش

یک نظر اجمالی به‌نت قطعه موسیقی بیندازید تا به‌طور کلی معلوم شود که چه اندازه از آن در صدای سینه و چه اندازه دیگر در بالای سینه قرار دارد. نت‌های صدای میانی خود را تعیین کنید ـ می برای مردها (در فاصله چهارم بین خطوط حامل در کلید سل)، سی‌بمل برای خانم‌ها (روی خط سوم حامل با بمل در کلید سل). سپس با به‌کارگیری تنفس دیافراگمی شروع به‌خواندن کنید.

وقتی به‌صدای میانی می‌رسید به‌وضعیت دهان خود دقت کنید. در موقع خواندن حتی بیشتر از صحبت کردن، نباید گوشه‌های دهان شما بازشده و شکل تبسم پیدا کند مخصوصاً وقتی صدا بالا می‌رود. وقتی صدای «no» را در جای راحتی از محدوده صدایتان می‌خوانید لبهای شما کمی جمع می‌شود، اما ممکن است متوجه شوید وقتی سعی می‌کنید آن را در محدوده بالاتر بخوانید، حالت غنچه‌ای لب‌ها از بین می‌رود و صدای O بیشتر شبیه صدای ah می‌شود: این یک تمایل طبیعی است که وقتی به‌صدای بالاتر از صدای سینه می‌روید صورت متبسمی داشته باشید اما اگر بگذارید این عمل انجام شود و ادامه داشته باشد، چیزهای عجیبی در آوازتان خواهید شنید. «Go» تبدیل به«gah» می‌شود و صدای ah تبدیل به aaa می‌گردد. در حقیقت آهنگ شما همه‌جا در دور و برتان پاشیده می‌شود که زیاد جالب نیست.

از آن بدتر خودتان را در دام صدای سینه محبوس می‌یابید که امکان رفتن به‌صدای میانی موجود نیست. وقتی دهانتان را باز می‌کنید هوایی که قرار بود اطراف گونه‌هایتان چرخیده و به‌سوی سق نرم و حفره دماغ برود، جایی برای حرکت پیدا نکرده و مستقیم از گوشه لب‌هایتان بیرون می‌رود. شاید برخی از شما با راه‌حل‌های دیوانه‌وار که بسیاری از معلم‌ها در

رابطه با این مسأله به‌کار می‌برند مواجه شده باشید. به‌فکر اینکه حروف با صدا با بالا رفتن صدا تغییر پیدا می‌کند، از شما می‌خواهند آواز جدیدی بخوانید ـ حروف ساختگی که امیدوارند وقتی می‌خوانند پس از تغییر صدای حروف اصلی را بدهد. این احمقانه است، گیج‌کننده و غیر ضروری می‌باشد. آنچه که شما واقعاً نیاز دارید اینست که با کوشش آگاهانه وضعیت گوشه‌های دهان خود را کنترل کنید. فرق نمی‌کند چه چیزی را می‌خوانید لب‌ها شما باید نسبتاً تنگ شده باقی بماند نه اینکه به‌شدت تغییر کنند.

این تکنیک توجه به‌حروف با صدا نامیده می‌شود، و به‌نظر ساده می‌رسند اما نمی‌توانم بگویم چه تعداد از خواننده‌ها را کمک کرده است. امتحان کنید با یک آیینه دستی دهانتان را زیر نظر داشته باشید و صدای شما به‌این ترتیب غنی‌تر و پر طنین‌تر خواهد شد. اگر سؤالی در مورد صدای یک کلمه در نت بالا داشتید، متوقف شده، آن کلمه را صحبت کنید و به‌وضعیت دهانتان نگاه کنید. این وضعیت را موقع خواندن هم عیناً باید حفظ کنید. همانگونه که به‌شما گفته‌ام مانند آواز خواندن صحبت کنید، از شما می‌خواهم به‌شیوه صحبت کردن آواز بخوانید. با همان روشنی و وضوح. به‌علت اینکه دارید آواز می‌خوانید اداهای مضحک با دهانتان در نیاورید. این کار مغز شما را آشفته و گیج می‌کند ـ و همین‌طور شنوندگان‌تان را.

غیر از آنچه گفته شد می‌خواهم وقتی صدا را بالا می‌برید یک تغییر خاص در وضعیت دهانتان بدهید: بدون تکان در سرتان چانه خود را پایین بیاورید. وقتی صدا را در گام بالا می‌برید قسمت عقب گلویتان کمی تمایل به‌بسته شدن پیدا می‌کند که باعث می‌شود صداهایی که از دهان بیرون می‌آید ضعیف به‌نظر برسد. پایین انداختن چانه با ایجاد فضای خالی

بزرگ در دهانتان برای طنین‌اندازی، این تغییر را جبران می‌کند و نت‌های بالا را تشدید می‌کند. مراقب باشید چانه‌تان را بایک حرکت ناگهانی ناشی از انقباض عضلانی پایین نیندازید. بگذارید ملایم و آرام بالا و پایین رود که فشاری روی عضلات چانه وارد نشود.

شاید در ابتدا فکر کنید که من از شما می‌خواهم در آن واحد دو چیز برعکس هم را انجام دهید. در نهایت می‌خواهم که چانه‌تان را پایین بیندازید. و کلماتی را که می‌خوانید مغشوش نکنید. در ضمن، چانه‌تان را به‌اندازه سه اینچ پایین نیندازید، فقط بگذارید (بدون تنش) کمی پایین بیاید (بالاخره هرچه باشد این خوانندگی می‌باشد نه یک مسابقه هندوانه‌خوری.) این حرکت‌های دهان را تمرین کنید ـ گوشه‌های دهان به‌داخل، موقع بالا رفتن صدا چانه پایین ـ نتیجه این خواهد شد که متوجه شوید که کلمات شما واضح، زیبا بدون اغتشاش و تنش می‌باشد.

وقتی کلمات تولید مزاحمت می‌کند

اگر در بعضی قسمت‌ها هنگام عبور از صدای سینه به‌صدای میانی احساس می‌کنید کلمات مانع کار شما می‌شوند، به‌جای کلمات از صداهای تمرین‌ها استفاده کنید. مثلاً به‌جای خواندن «Some-where over the rain bow» می‌توانید بخوانید. «Some-mum over the rain bow» گذاشتن صدایی مثل mum در جایی که احساس مشکل می‌کنید باعث می‌شود کیفیت اختلاط تارهای صوتی با هوا را مجدداً تحت کنترل خود در آورید. شما حتی تمام یک آهنگ را هم می‌توانید با یک صدای تمرینی بخوانید تا احساس خوبی از محل‌های وارد شدن صدای میانی پیدا کنید، و سپس به‌کلمه‌های اصلی مراجعت کنید فقط اگر نیازی احساس شد دوباره به‌صدای تمرین‌ها برگردید.

طرز فکر قدیمی «وای! من نمی‌توانم آن نت بالا را بخوانم، از من گذشته.» چیزی است که شما می‌توانید عوضش کنید به‌شرط اینکه دیگر فکر نکنید برای همه آهنگ باید از صدای سینه استفاده کنید. شما در تمرین‌ها متوجه شده‌اید که چگونه می‌توان به‌صدای میانی رسید و همان دستورها در اینجا هم صادق است. اگر موقع نزدیک شدن به‌نت‌های بالا به‌نظرتان با دیوار غیرقابل عبور مواجه می‌شوید به‌اصول زیر متمرکز شوید:

ـ وقتی صدایتان بالا می‌رود آیا بر شدت آن افزوده می‌شود؟ در این صورت شدت صدا را ثابت نگاه دارید.

ـ آیا در بعضی از قسمت‌های آهنگ هوا به‌شدت به‌صورت متمرکز بیرون می‌آید و در قسمت‌هایی دیگر احساس می‌کنید هوا خیلی محدود جریان دارد؟ سعی کنید در تمام آهنگ هوا را به‌وسیله گذاشتن دست روی شکم و اطمینان از یکنواختی و آرامی بازدم در یک سطح نگاه دارید.

ـ آیا به‌نظرتان می‌رسد اگر تلاش بیشتر کرده و عضلات شکمتان را سفت کنید در صدای خود قدرت و انرژی بیشتری خواهید یافت؟ خیلی از شاگردانم وقتی نت بالایی را در راه می‌بینند می‌خواهند با به‌کارگیری عضلات به‌آن برسند. به‌نظر مؤثر می‌رسد، اما بگذارید تکرار کنم که نتیجه‌بخش نیست.

من هنگامی که با بروس جنر Bruce Jenner کار می‌کردم نمایش خوبی از منبع قدرت فیزیکی را به‌چشم خود دیدم. بروس قهرمان المپیک در سال ۱۹۷۶ بود یعنی می‌توانست از هر فرد زنده در دنیا بیشتر بپرد، سریع‌تر بدود و دورتر (نیزه یا دیسک) بپراند. بروس بعد از قهرمانی نیز در حفظ سلامت و بنیه خود دقیق بود. اما وقتی بعدها به‌باشگاه ورزشی می‌رفت در کنار وزنه‌بردارهای دوروبر خود موجودی لاغر مردنی و

نی‌قلیونی به‌نظر می‌آمد. جالب اینجاست که او با آن جثه کوچکش (در مقایسه با بقیه) همیشه دلش می‌خواست که در بلند کردن وزنه با بقیه مسابقه دهد. و جالب‌تر اینجا بود که او برنده می‌شد... دلیلش چه بود؟ مسأله تکنیک بود. جوان‌های هیکل‌دار بی‌اختیار نفس خود را نگاه داشته و فشار می‌دادند. از طرفی بروس انرژی خود را در ماهیچه‌های مورد نیازش متمرکز می‌کرد و وزنه را با بازدمی دیافراگمی عمیق و آرام بلند می‌کرد. وقتی صدها پوند را بلند می‌کرد هیچ تنش و فشاری در شکمش وجود نداشت. قدرت فیزیکی و صدایی حداکثر با به‌کارگیری تنفس درست حاصل می‌شود.

یادتان باشد هرچند وقت یک‌بار صدای خود را ضبط کنید. اخیراً یکی از شاگردان من آهنگ مشهور قدیمی ملیسا منچستر (Melissa Manchester) به‌نام «Don’t Cry Out Loud» را می‌خواند و با اینکه من به‌این دختر گفتم که صدایش عالی بود، او مطمئن بود که اشکالی در کارش وجود دارد و از صدای سینه مستقیم به‌صدای سر می‌پرد. وقتی از صدای سینه خارج می‌شد یک تفاوت آشکار در بدن خود احساس می‌کرد و مطمئن بود که شنوندگانش نیز این تفاوت را در صدای او می‌شنوند. همه آلات موسیقی وقتی صدایشان بالا و پایین می‌رود نوع صدایشان هم عوض می‌شود. این ارتباط و گذر از یک محدوده به‌محدوده دیگر باید بدون شکاف و یکنواخت باشد و من می‌خواهم شما به‌این گذر بدون شکاف توجه خود را معطوف دارید. این محل‌هایی که در آن شکاف احساس می‌شود بدون شک در ابتدا خیلی عجیب به‌نظر می‌رسند. اما تجربه نشان داده است که شما نمی‌توانید روی صدای خود فقط از داخل قضاوت کنید. قبل از نتیجه‌گیری اینکه شنوندگان شما موقع خارج شدن شما از صدای سینه متوجه تغییر فاحش می‌شوند صدای خود را ضبط

کرده سپس به‌قضاوت بنشینید. ممکن است با خوشحالی متعجب شوید که آن راکه شنیدید خیلی بهتر از آنست که فکر می‌کردید.

صدای شما در کدام گام است

حالا ممکن است پیش خود فکر کنید شاید ممکن باشد با انتخاب آهنگ‌هایی که در «گام من» هستند خودم را راحت کنم و آهنگ‌هائی در گام نزدیک به‌صدای من توانایی‌های واقعی صدای مرا آشکار کند شاید هم حتی لازم نباشد برای رسیدن به‌صدای میانی و صدای سر تلاشی بکنم.

من هم می‌خواهم تا حد امکان کار شما را راحت کنم، اما فکر می‌کنم تعیین گام معینی برای شما مشکلی را حل نکند. نشانه گام در اوّل قطعه موسیقی تعداد دیزها یا بمل‌های آن موسیقی را تعیین می‌کند اما چیزی درباره بالا بودن یا پایین بودن صدای نت‌ها را معلوم نمی‌کند. مثلاً کلید دو نه دیز دارد و نه بمل و وقتی اسم این گام برده شود من در این گام روی کلیدهای سفید پیانو از بالاترین (زیرترین) نت سمت راست تا پایین‌ترین (بم‌ترین) نت دست چپ را می‌توانم بنوازم هیچ‌کسی قادر نیست صداهای خیلی زیر یا خیلی بم پیانو را بخواند. بنابراین اگر بگویم «من دوست دارم در گام دو بخوانم» این حرف هیچ معنایی ندارد.

اما انتخاب گام در مورد یک آهنگ به‌خصوصی معنی دارد. این سؤالی است که یک نوازنده همراه آواز (معمولاً نوازنده پیانو) از شما می‌کند پاسخ آن دو راه دارد.

یکی اینکه به‌اولین خواننده‌ای که آن را خوانده و اجرا کرده گوش کنید و ببینید او کجا خوانده است. اگر شما با آن اجراکننده اولی همجنس باشید. با این کار یک میعار اوّلیه به‌دستتان می‌آید، اما اگر مثلاً یک مرد

باشید و علاقمند آهنگی شده باشید توسط یک خواننده زن به‌شهرت و محبوبیت رسیده کار شما کمی پیچیده می‌شود. شاگرد من تیم Tim عاشق صدای لیزا مینلی Liza Minnelli بود و مرتب نوارهای او را می‌گذاشت و به‌همراهش می‌خواند و در آپارتمانش می‌رقصید و هر لحظه منتظر بود که سر و صدای همسایه‌ها دربیاید یا اینکه از ساختمان بیرونش کنند. با اینکه لیزا صدای زنانه بمی داشت اما وقتی تیم می‌خواست از او تقلید کند باید با فشار زیاد، بیشتر وقت خود را صرف صدای وسط و سر می‌کرد. همانطور که قبلاً گفتم، هم مردها و هم زن‌ها باید نت‌های پایین هر آهنگ را با صدای سینه اجرا کنند و در مورد تیم برای توسعه صدایش لازم بود که آهنگهای لیزا را به‌گامی انتقال دهد که با صدای سینه نیز کار کرده و محدوده صدایش را وسعت بخشد. شما می‌توانید همراه خواننده مورد علاقه‌تان که صدایشان با شما خیلی متفاوت است بخوانید و الهام بگیرید اما این مهم است که به‌تقلید محدود اکتفا نکنید و دنبال راههایی باشید که کیفیات منحصر به‌فرد صدای خود را آشکار کند.

خیلی از مردم بالاخره گامی را انتخاب می‌کنند که محدودیت‌های صدایی شان در نظر گرفته شده باشد. اگر شما آنچه دارید صدای سینه است، طبیعی است که صداهای پایین و محدوده راحت را انتخاب کنید. اگر شما یک زن هستید که سال‌ها اپرا تعلیم گرفته و کار کرده‌اید و در دام صدای سر افتاده‌اید طبیعی است که گامی را انتخاب کنید که شما را به‌آسمان‌ها ببرد. هر چند که این شیوه مانند رفتن به‌بستنی فروشی است که مثلاً پنجاه نوع بستنی دارد و شما بستنی وانیلی را انتخاب می‌کنید ـ نه اینکه وانیل را دوست داشته باشید بلکه کمروتر و راحت‌طلب‌تر از آن هستید که بقیه را امتحان کنید.

پیشنهاد من اینست به امکانات جدید صدایتان فرصت بروز و

خودنمایی بدهید، شما دارای سازی هستید که دارای صداهای سینه، میانی و سر می‌باشد با این امکانات متنوع می‌توانید موسیقی را در جایی از محدوده قرار دهید که باعث درخشش موسیقی و صدای شما شود.

آیا آهنگ بسیار بالا است؟ آیا صدای پایین پر شور و جذاب دارد؟ هر آهنگ و ترانه‌ای یک خصوصیت و طنین احساسی دارد که صدای خاصی را می‌طلبد. یک آهنگ تند راک برای مقدار معینی صدای سینه می‌طلبد. یک آهنگ عاشقانه آرام، صدای مکالمه‌وار سینه در حدود صدای پایین، و صدای هیجانی موزون در صدای میانی حتی صدای سر را در نت‌های بالا لازم دارد. با چند تا امتحان می‌توانید به‌آسانی گام مورد نیاز بهتر را پیدا کنید. در بین مجموعه‌ای که برایتان جالب است بگردید هرچند که این کار مشکل باشد. انتخابی را بکنید که فرصتی برای ایجاد صدایی عالی به‌شما بدهد حتی با تمرین و صرف وقت زیاد خودتان را به‌آن برسانید.

توجه به‌ریتم

من شاگردانی را دیده‌ام که آنچنان به‌صحیح خواندن کلمات و اجرای نت‌های بالا متمرکز می‌شوند که از جریان اصلی موسیقی یعنی ریتم جدا می‌شوند. شاگردی داشتم به‌اسم دیوید که یک پیانیست موسیقی کلاسیک و رهبر ارکستر بود با این حال وقتی برای من خواند متوجه شدم که در بعضی جاها زیادی تند می‌خواند و در بعضی جاها کند. و اغلب با موسیقی هماهنگ نبود. جلسه درس را تعطیل کردیم و یک تمرین تشخیصی (تشخیص علت، مانند تشخیص یک بیماری) انجام دادیم که می‌خواهم شما نیز آن را امتحان کنید.

به‌همراه من به‌قطعه ۲۹ سی‌دی گوش دهید که در آن من روی ضرب‌های متفاوت در ریتم‌های مختلف تاکید داشته‌ام. ما ریتم $\frac{۴}{۴}$ را

انتخاب می‌کنیم. در ابتدا همراه من روی اولین ضرب هر دور ۱ ـ ۲ ـ ۳ ـ ۴، ۱ ـ ۲ ـ ۳ ـ ۴ کف بزنید. سپس روی ضرب‌های اوّل و سوم کف بزنید. اگر برای شما راحت‌تر است می‌توانید با صدای بلند بشمارید. در آخر، ما فقط در ضرب سوم دست می‌زنیم.

به‌نظر آسان می‌آید اما دیوید مشکل زیادی در تاکید روی ضرب‌های مختلف داشت در ضمن یادمان باشد که او یک موسیقی‌دان حرفه‌ای بود. وقتی او به‌دیگران گوش می‌داد، چه آوازی چه سازی، احساس درونی ریتم در او کامل بود. اما وقتی می‌خواست بخواند گویی احساس ریتم او از پنجره بیرون می‌رفت. دلیلش چه بود؟ من فکر می‌کنم این یک مسأله دقت و تمرکز در جزئیات می‌باشد جزئیاتی مانند پیچیدگی آوازها و پاساژهای هراس‌انگیز نت‌های بالا که هرگز با تصویر اصلی بزرگ موسیقی ارتباط کاملی ندارند.

خیلی معمول است که شاگردان می‌گویند «من احساس ریتم ندارم.» من هرگز این حرف را قبول ندارم. به‌نفس کشیدن خود گوش دهید. این یک ریتم است.

به‌راه رفتن آرام و منظم خود نگاه کنید. یا به‌صدای قلب خود دقت کنید ـ که آنقدر منظم است که وقتی کم یا زیاد می‌شود عیب و نقصی در کار است. اگر شما دارای یک بدن هستید دارای ریتم هم هستید.

شما می‌توانید با رساندن این موهبت طبیعی به‌ضمیر خودآگاهتان، گوش خود را با نبض آهنگهای مورد علاقه‌تان عادت داده و به‌آوازخوانی خود یاری رسانید. قبل از هرچیز ریتم اصلی و ضرب اوّل آهنگ را پیدا کنید (اگر درست متوجه نشدید به‌طبل زه‌دار گوش کنید که معمولاً ضرب اصلی را می‌زند). بعد از قطعه ۲۹ سی‌دی استفاده کنید که به‌دست زدن ریتم همراه با خواندن آواز عادت بکنید. هرچه بیشتر این کار را انجام

دهید بیشتر می‌توانید به‌نگهداری و ادامه یک ریتم ساده در ذهنتان ضمن خواندن حتی نت‌ها و ضد ضرب‌هایی که کل آهنگ را به‌هم وصل و تشکیل می‌دهند، موفق شوید. دیوید از اینکه دوباره به‌دروس ریتم که در اوایل یادگیری موسیقی به‌آن پرداخته بود برگردد، کمی ناراحت بود اما به‌هر صورت آن‌ها را تمرین کرد. و به‌زودی موفق به‌حفظ ضرب اصلی در آوازهای خود شد. من می‌دانم که اگر شما این اصل موسیقی را هم مثل سایر عواملی که با هم کار کرده‌ایم جدی بگیرید شما نیز مثل دیوید موفق خواهید شد. از نت‌های نوشته شده خارج شده و به‌دنیای موسیقی واقعی قدم خواهید گذاشت.

رفع دلواپسی‌های دیرین

حالا چه خودتان بدانید چه ندانید، تمام ابزار راهنمایی شما در رفت و برگشت از تمرین‌های گرم کردن صدا به‌آواز را در اختیار دارید و امیدوارم که ارتباط نزدیک بین این دو را احساس بکنید. اگر بگذارید احساس و جابه‌جایی «mum» با «Love» به‌راحتی انجام می‌گیرد، شما با این رفت و برگشت‌ها می‌توانید حتی در مورد پیچیده‌ترین اشعار آوازها این کار را بکنید. اگر حالا قطعات آوازی برای شما جا افتاده و تکنیک شما به‌طور خودکار عمل می‌کند، احتمالاً خیلی تفریح کرده و از صدای کاملاً جدید لذت می‌برید.

با این حال اگر با بخش خاصی از تکنیک هنوز مشکل دارید، می‌دانم که ممکن است دچار یأس شوید. بنابراین دلم می‌خواهد درباره دو تا از شاگردان که با حوصله و پشتکار مشکلاتی را که ظاهراً لاینحل به‌نظر می‌رسید از بین بردند صحبت کنم. راهی را که من قبلاً شرح دادم، مسیری را که به‌یافتن مهارت در صدا منتهی می‌شود، به‌یاد بیاورید.

موفقیت‌های بزرگی در این راه است اما جاهایی هم هست که اضافه کردن برخی از عوامل جدید ـ مانند پایین انداختن چانه و چالش با سیلاب‌های آوازی به‌جای صدای اصلی ـ ظاهراً شما را به‌عقب بر می‌گرداند. به‌آرامی کارکرده و قدمهای کوتاه بردارید. موفقیت مجدد بعدی باعث حیرت شما خواهد شد.

خواندن آهنگهای بلوز با حنجره بالا

شاگرد من چوک Chuck که نوازنده کیبورد در یک گروه پاپ در دهه هشتاد بود، علاوه بر نوازندگی مقداری از آوازهای زمینه را که نیاز به‌نت‌های بسیار بالا داشت، می‌خواند. چوک و گروهش بسیار موفق بودند اما برای چوک این اجرا به‌صورت یک کابوس بود. هر موقع که به‌بالای صدای سینه می‌رسید، فشار زیادی را متحمل می‌شد. صورتش قرمز می‌شد و آدم فکر می‌کرد در حال خفه شدن است. حتی روی صحنه ممکن بود سرش به‌یک طرف خم شود و زبانش را بیرون بیاورید. می دانم که این نباید منظرهٔ خوبی باشد، و نبود. چوک کارش را خیلی دوست داشت اما از فشار فیزیکی که تحمل می‌کرد نفرت داشت.

مسأله او مسأله حنجره بسیار بالا بود که وقتی به‌نت‌های بالا می‌رسید، حنجره بالا آمده و راه گلویش را می‌بیست، مثل گلوله یک توپ که در لوله آن گیر کرده باشد. ما چندین ماه در تنهایی با تمرین‌های حنجره پایین با هم کار کردیم. ماههای خواندن مثل خرس یوگی، ماههایی با انگشت روی سیب آدم گلو برای تشخیص بالا و پایین رفتن آن. در ابتدا به‌نظر می‌رسید که ما در جای خود متوقف هستیم و پیشرفتی نداریم. عضلاتی که حنجره را کنترل می‌کردند آنچنان عادت کرده بودند که گلو را بسته نگاه دارند که به‌نظر می‌رسید که هر کاری بکنیم بی‌فایده است. اما ما علیرغم

شک و نگرانی به‌کار خود ادامه دادیم. ذره‌ذره حنجره چوک شروع به‌پایین آمدن کرد و جایی کمی پایین‌تر در گلو برای خود پیدا کرد. و سرانجام، بعد از هفته‌ها کار فداکارانه، بدن او پذیرفت که با حنجره در جای خودش هم می‌تواند صدایی از خودش دربیاورید. بعد از آن نشستن در بین تماشاچیان و دیدن برنامه چوک که بدون هیچ نوعی فشار و تنش می‌خواند معجزه‌آسا بود. هیچ انقباض و حرکتی در صورت دیده نمی‌شد فقط یک تبسم هر ازگاهی - هم تبسم او و هم تبسم من.

اگر چوک دل و جرأت و اعتقاد لازم را نداشت و یا انتظار داشت که فوری معجزه صورت گیرد هرگز به‌هدف خود نمی‌رسید. به‌خاطر داشته باشید که برخی از تغییرات سریع انجام می‌گیرد و برخی به‌کندی. اما هرچه را که لازم دارید اصلاح کنید، من به‌شما قول می‌دهم که بدنتان بالاخره تغییرات لازم را در انجام آن خواهد پذیرفت. ما فقط نیاز داریم که در راه درست حرکت کنیم و تسلیم نومیدی نشویم.

من همان سفارشی را که به‌ستاره فیلم «جن‌گیر» کردم به‌شما ارائه می‌دهم: «لیندا، این یادت باشد حتی اگر تو همین حالا احساس تسلط نکنی، بدن تو کارش را انجام می‌دهد اگر همراه آن بمانی به‌زودی همه‌چیز تحت کنترل تو خواهد بود.»

چگونه رویای صدای میانی را به‌واقعیت تبدیل کنیم

می‌دانم که درباره صدای میانی و یافتن آن زیاد صحبت کردیم و شما هم مدتی برای تقویت این قسمت از صدای خود تمرین کرده‌اید. اگر باز هم هنگام خارج شدن از صدای سینه دچار تردید و ناراحتی هستید به‌خواندن این نوشته ادامه داده و ببینید که من با شاگردم کارول Carol چگونه کار کردیم. تکنیک‌هایی که ما به‌کار بردیم ممکن است به‌درد شما

هم بخورد و شما را از گرفتگی و ناراحتی صدا نجات دهد.

کارول یک صدای سینه عالی داشت و سی سال با این صدا آواز می‌خواند و هرگز از نت‌هایی که می‌دانست می‌تواند روی آنها حساب کند تجاوز نمی‌کرد. وقتی ما با تمرین‌های تشخیص شروع به‌کار کردیم. متوجه شدم وقتی به‌نت‌های بالای صدای سینه می‌رسد دچار تنش می‌شود و ناخودآگاه دیواری محکم جلوی خود ایجاد می‌کند. ما سعی کردیم با صداهای تمرینی متعدد این دیوار را بشکنیم. اما با هر صدایی که انتخاب کردیم نتوانستیم به‌صدای میانی برسیم. در مورد این خانم صدای بعد از صدای سینه، صدایی ضعیف، هوادار شبیه فالستو بود. می‌دانم که برخی از شماها هم دقیقاً ممکن است با چنین معمایی روبرو شوید.

اولن چیزی که بدان نیاز داشتیم این بود که فاصله درست بین صدای سینه و صدای سر را تعیین کنیم چون او زیاد با صدای سینه کار کرده بود و به‌آن عادت کرده بود، می‌بایست موقع عبور از مرز این صدا و عبور از صدای سینه به‌صدای میانی تلاشی آگاهانه بکند. من این خط فاصله را سی‌بمل گرفتم.

با این حال نتوانستیم به‌صدای میانی دست یابیم، صدای سینه را در آن نقطه رها کرده و تا هر جا که بدون فشار می‌شد بالا رفت ادامه داده و سپس بلافاصله در راه پایین آمدن گام به‌صدای سینه بر می‌گشتیم.

مثلاً تمرین یک اکتاو را با به‌کارگیری سیلاب goog انجام می‌دادیم. وقتی سه نت اوّلی را می‌خواندیم در صدای سینه بودیم. سپس صدای سینه را با هر نتی بالای سی‌بمل رها می‌کردیم. بلافاصله در برگشت به‌صدای سینه می‌آمدیم. به‌صورت پایین عمل می‌کردیم:

(صدای) سینه... سینه... سینه... (صدای) دیگر...

دیگر... دیگر... دیگر...

سینه... سینه... سینه...

من به‌کارول اطمینان دادم که موقع برگشت در گام صدای بالای خود را ادامه نمی‌دهد. رها کردن صدای سینه در راه بالا رفتن و دوباره رسیدن به‌آن در جای جدید موقع پایین آمدن آسان می‌باشد. حداقل با اطمینان به‌اینکه کارول در جای درست بالا و پایین می‌رود، ما توانستیم قدم به‌محدودهٔ صدای میانی بگذاریم و کارول وجود آن را درک کند. سرانجام ما به‌فکر و صدای او تلقین کردیم که دیگر وجود یک کمربند حفاظتی صدای تنش‌دار را که از بالا رفتن زیادی صدای سینه حاصل می‌شد نپذیرد. و با جلوگیری از ظهور عادات قبلی به‌بدن او القاء کردیم که راه جدیدی برای خواندن نت‌های بالاتر از صدای سینه پیدا کند.

نیم‌ساعت تمام ما به‌جستجوی صدای میانی پرداختیم اما موفقیتی حاصل نشد در حالی که من اطمینان می‌دادم که حتماً به‌آن خواهیم رسید. برای او این سی دقیقهٔ بسیار طولانی بود. با آنکه این خانم به‌حرف من باور داشت اما از اینکه توفیقی حاصل نمی‌شد نمی‌توانست احساس بی‌صبری نکند. هر موقع که به‌جستجوی صدای میانی بوده یا با تنش سینه مواجه می‌شد یا خیلی دورتر به‌صدای سر می‌رفت.

سپس من به‌او تمرین پرش اکتاو را با سیلاب mum دادم. گفتم که نت بالا را کش دهد و ضمن نگاه داشتن آن شدت صدا را بالا ببرد. وقتی با لحن صدای سر به‌نت بالا رسید به‌او گفتم که سعی کند به‌آن نت، احساس صدای سینه بیشتری اضافه کند. با آنکه کاملاً متوجه منظور من نشد معهذا سعی خود را کرد. ما این تمرین را با سیلاب na, nay نیز که واقعاً برای ایجاد طنین زیاد تارهای صوتی کمک می‌کند انجام دادیم. در عرض چند دقیقه ناگهان به‌صدای میانی رسید. او می‌توانست احساس کند که این صدای سینه نیست چون فشاری در آن نبود، و صدای سر هم

نبود زیرا خیلی قوی بود. بنابراین فهمید و پذیرفت که باید صدای میانی باشد.

چون کارول مرتب می‌خواند روی صداهای خاصی که به‌طور منظم اجرا می‌کرد قفل شده بود. اما وقتی متوجه شد که صدایش امکانات بیشتر از آنچه را که تا حال استفاده می‌کرد داراست، این را پذیرفت که صدایش در حقیقت می‌تواند جادوی صدای میانی را نیز داشته باشد. با آنکه در شروع هنوز در این بخش از صدایش مقدار کمی کار می‌کردیم حداقل او می‌توانست محل درست را احساس کند و این احساس باعث می‌شد که وقتی صدای میانی را گم کرد بتواند دوباره آن را پیدا کند و به‌آن برگردد.

اگر شما به‌صدای سینه چسبیده و احساس می‌کنید راهی برای بیرون آمدن از آن ندارید، امیدوارم که موقع رد شدن از مرز صدای سینه از سیلاب‌های بدون تنش استفاده کنید. شما هم مثل کارول به‌زودی به‌بدن خود می‌آموزید که صدای میانی واقعاً وجود دارد، با تمام جلال و شکوهش.

استحقاق داشتن صدای عالی

از اینجا به‌بعد راه شما باز است و حد شما آسمان است. تمرین‌ها را مرتب انجام داده و توانایی خود را بیشتر کنید. نگران نباشید. مانند چوک در کارتان پافشاری کنید و مثل کارول چیزهای جدید را آزمایش کنید. من یک سری کامل تکنیک‌ها و روش‌ها را به‌شما یاد داده‌ام تا بدنتان بتواند به‌توانایی و امکانات خود دست یافته و به‌آن عادت کند و امیدوارم شما آن‌ها را با هر ترکیبی که برایتان سودمند است به‌کار ببرید.

در ادامه کتاب کیکی را که برای شما پختیم با اضافه کردن سبک

و مهارت‌های نمایشی آوازخوانی شما تزئین خواهیم کرد. با این حال در حال حاضر از خود کیک استفاده کنید. بگذارید صدای‌تان به‌جاهای جدید برسد و از غنای آن بهره ببرید. شما به این غنا دست یافته‌اید.

۹

مراقبت و تغذیه صداهای عالی

هرچه شما در طول روز بیشتر وقت خود را صرف تمرین‌های صدایی کرده و روی صحبت و آوازخوانی خود متمرکز شوید، شاید بیشتر با توصیه‌ها و نصایح عجیب و غریب روبرو شوید. من شخصاً نه تنها در مورد شاگردان خود بلکه کسانی که به‌نحوی روی صدایشان کار می‌کنند، مشاهده کرده‌ام که نسبت به‌نوشته‌های مجله‌ها و اطلاعات سایر رسانه‌ها در مورد صدا حساس بوده و شنیده‌ها را هم با هم مبادله می‌کنند. این راهنمایی‌ها از طرف دوستان، چهره‌های مشهور، «متخصص‌ها» و سازنده‌های محصولات مفید برای گلوی شما گستره وسیعی را دربر می‌گیرد. دلیل دانستن من شاید این باشد که همه آن‌ها را شنیده‌ام.

خیلی از شاگردان من راجع به‌دستورالعمل‌های قدیمی، مانند نوشیدن چایی گرم با لیمو و عسل برای رفع گلودرد می‌پرسند. من خیلی‌ها را دیده‌ام که قبل از سخنرانی‌ها و یا نمایش‌ها قرص‌های مکیدنی در دهان گذاشته و می‌مکند، از بعضی از پدر و مادرها شنیده‌ام که دوست دارند بچه‌شان آواز بخواند اما به‌آنها گفته شده است درس‌های آواز برای بچه‌های کوچک بد است.

از من پرسیده می‌شود شما چه کسی و یا چه چیزی را باور می‌کنید؟ چه چیزی واقعاً مفید است و چه چیزی ضررش بیشتر از نفعش می‌باشد؟ اگر بخواهیم همه گفتارهای عامیانه در این زمینه را جمع‌آوری و اظهارنظر کنیم، خود دائرةالمعارف قطوری می‌شود اما در این فصل در مورد سؤال‌هایی که خیلی بیشتر در مورد مراقبت و تغذیه صدا بحث می‌شود صحبت می‌کنم ـ هم در مورد صدای خودتان و هم بچه‌ها. من در این مورد از تجربه شخصی خود و مشاهده کار هزاران شاگرد نتیجه‌گیری کرده‌ام. در اینجا، یک سری کامل از تکنیک‌ها در اختیارتان گذاشته می‌شود که صدای شما را ازداخل به‌خارج اصلاح می‌کند. حتی با امتحان تعدادی از آنها شاهد تغییرات حیرت‌آوری خواهید بود.

درست همین حالا چه کاری برای بهبود صدایم می‌توانم انجام دهم؟

اگر می‌خواهید بهترین استفاده از صدای خود را ببرید، بهترین توصیه‌ای که می‌توانم به‌شما بکنم از سه کلمه تشکیل شده است: آب زیاد بخورید. اگر در مورد بهتر شدن صدایتان جدی هستید همین حالا پس از خواندن این پاراگراف یک لیوان آب بخورید. در حقیقت هر موقع به‌یادش می‌افتید لبی تر کنید و برای یادآوری، هرروز یک بطری آب همراه داشته باشید.

آب برای صدای شما اهمیت حیاتی دارد زیرا با روغن‌کاری تارهای صوتی آن را حفظ می‌کند. هر موقع که صحبت می‌کنید یا می‌خوانید تارهای صوتی شما مرتعش می‌شود. حتی وقتی که خواب هستید و خواب صحبت کردن می‌بینید آنها مرتعش می‌شوند. این حرکات باعث ناراحتی تارها می‌شود اما اگر آب کافی بخورید بدن شما ماده محافظ برای آنها تولید می‌کند: مخاط نازک آبکی. مانند روغن در یک موتور از اصطکاک و صدمه رسیدن به‌قسمت‌های متحرک جلوگیری می‌کند.

تصور کنید اگر در تمام مدتی که شما امروز از صدای خود استفاده می‌کردید دستهایتان را بهم می‌مالیدید، چه اتفاقی می‌افتاد. ابتدا پوست شما قرمز شده باد می‌کرد. سپس اگر مدت زیادی به‌این کار ادامه بدهید کف دست و انگشت‌ها با ایجاد لایهٔ اضافی در محل تماس به‌محافظت خود می‌پردازند اگر تمرین گیتار کرده باشد متوجه می‌شوید که مالش و ناراحتی انگشت‌ها روی سیم‌ها باعث ایجاد پینه می‌شود.

در تارهای صوتی هم اگر به‌خوبی با مخاط روغن‌کاری نشوند درست اتفاق مشابهی می‌افتد، اوّل باد کرده و قرمز می‌شوند سپس پینه خاص خود را تشکیل میدهد: گِره و برجستگی‌ها. این گره‌ها و برجستگی‌ها اثر بسیار بدی روی صدا می‌گذارند چون مانع نزدیک شدن کامل به‌هم می‌گردند و بعضی وقت‌ها حتی بعد از معالجه با جراحی باز هم مسأله‌ساز می‌شوند. واضح است که اگر در یک تار ایجاد گره شد تارهای دیگر هم مستعد این مسأله می‌شوند که مسلماً خوش‌آیند شما نیست.

راستی در مورد این گره و برجستگی دچار وهم و خیالات نشوید. تا زمانی که برنامه مشروح من در این فصل را رعایت می‌کنید و تنش و فشار را از صدای خود دور می‌کنید شما در حالت ریسک بسیاری کمی هستید من با تعداد زیادی از متخصصین سطح بالای حنجره این کشور در تماس بودم که مریض‌های خود را قبل از انجام عمل جراحی برای اظهار نظر پیش من می‌فرستادند. من بیشتر وقت‌ها با تکنیک‌های درست موفق به‌رفع مشکلاتشان شده‌ام.

بسیار خوب، من پیام شما را دریافت و متوجه موضوع شدم. من نیاز به‌نوشیدن چقدر آب دارم؟

به‌طور متوسط هشت لیوان آب در روز کافی است. کلیه‌ها محتوای

آب بدن ما را به‌درستی کنترل و در شرایط عادی با هشت لیوان آب کار حیرت‌انگیزی می‌کنند. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که آب کافی می‌خورید به‌رنگ ادرار خود نگاه کنید. اگر آب به‌سیستم بدنتان به‌خوبی برسد بی‌رنگ و صاف است اما اگر کمبود آب داشته باشید رنگ ادرارتان زردتر خواهد بود. اما این هم یادتان باشد که اگر ویتامین یا داروی دیگری مصرف می‌کنید ممکن است در رنگ ادرار اثر بگذارد و این آزماش دقت زیادی نداشته باشد.

هفتاد درصد بدن آدم حاوی آب است که این منبع باید مرتب ضمن مصرف جایگزین شود. خیلی از ماها نمی‌دانیم که همیشه در حال از دست دادن آب هستیم. حتی موقع استراحت هم روزانه نیم‌لیتر آب از دست می‌دهیم که در موقع فعالیت این مقدار افزایش پیدا می‌کند - خواندن هم فعالیت محسوب می‌شود. با هر تنفس بخار آب از تن شما خارج می‌شود بنابراین برای اینکه آب کافی بدنتان را حفظ کنید یا باید از نفس کشیدن خودداری کنید یا آب کافی بخورید.

اگر شما یک خواننده آواز یا سخنران حرفه‌ای یا کسی هستید که به‌هر دلیلی از صدای خود بیشتر از معمول استفاده می‌کنید باید به‌فکر آب «کافی» نباشید بلکه مقدار «بهینه» را در نظر داشته باشید من با پزشک‌های گلو هم عقیده‌ام که روزانه یک گالن آب مصرف کنید که معادل شانزده لیوان است.

اگر آب کافی بخورید دیگر روزهایی را تجربه نخواهید کرد که قبل از رفتن روی صحنه آواز یا محل سخنرانی گلویتان خشک شود. در گذشته شاید برای صاف کردن صدایتان ضمن صحبت یا ادامه آن لیوانی آب می‌خوردید اما تأثیر کمی را مشاهده می‌کردید.

این بدان دلیل است که شما مثل آب دادن به‌گیاه نمی‌توانید آب را

به‌گلویتان رسانده و منتظر باشید مستقیماً به‌تارهای صوتی برسد. یادتان باشد که در گلویتان دو تا راه هست یکی برای غذا و مایعات و دیگری برای هوا. وقتی آب می‌خورید. نزدیک تارهای صوتی نمی‌رود و راه دیگری را در پیش می‌گیرد. بنابراین آبی را که حالا می‌خورید و امیدوارید که گلویتان را درست قبل از سخنرانی یا آوازخوانی بهبود بخشد بلافاصله نتیجه‌بخش نیست. اما آبی را که شب قبل تا یک ساعت پیش خورده‌اید می‌تواند مؤثر باشد. آبی که می‌خوریم از طریق روده جذب شده و وارد جریان خون می‌شود سپس مانند یک سیستم آب‌پاشی رطوبت را به‌تمام نسوج بدن می‌رساند.

آیا خوردن آب زیادی باعث شست‌وشو و خارج کردن ویتامین‌ها و مواد معدنی از بدن نمی‌شود؟

بلی، ولی در عمل تقریباً غیر ممکن است. اگر شما ۶ تا ۸ گالن آب در روز بخورید شیمی بدنتان به‌هم می‌خورد اما زیاد نگران این موضوع نباشید. برای بعضی‌ها خوردن ۸ لیوان در روز که خیلی کمتر از ۸ گالن است نیز ممکن است ناراحت‌کننده باشد و بدن شما طوری طراحی شده که مواد غذایی مورد نیاز را جذب کند. قانون کلی اینست: اگر نیاز داشته باشید بدن آن را نگاه می‌دارد.

شما همه‌اش از آب صحبت می‌کنید آیا مایعات دیگری به‌تارهای صوتی من کمک نمی‌کند؟

آنچه من توصیه می‌کنم آب خالص بدون افزودنی می‌باشد. H_2O خنک بدون حباب و بدون هیچ نوع همراه. بیش از نیم گالن در روز. قهوه، چائی، سودا هم مایعات هستند اما مثل هم نیستند. مسأله اینست که «افزودنی‌های زیادی» به‌این نوع مایعات دیگر ممکن است مسأله مخاط

نوع متفاوتی ایجاد کنند: مخاط بیش از اندازه از نوع بد.

مخاط کم خوب است اما وقتی بدنتان شروع به‌ساختن بیش از مقدار مورد نیازتان از آن می‌کند، نتیجه جالب نیست. تارهای صوتی شما با مخاطی چسبنده و ضخیم پوشش پیدا می‌کند و تارها به‌راحتی به‌همدیگر نمی‌رسند و نتیجتاً ایجاد صدا مشکل می‌شود.

لیست پایین می‌تواند شما را در انتخاب نوشیدنی مورد علاقه‌تان با در نظر گرفتن تاثیرات آنها یاری کند.

کافئین، اگر شما دوستدار قهوه، چای، یا سودا هستید، ممکن است متوجه شده باشید که زیاد به‌صاف کردن گلو نیاز دارید. زیرا کافئین خاصیت مدرّ دارد و آب را از سیستم بدن شما خارج می‌کند کمبود آب باعث می‌شود که مخاط در گلویتان بیشتر متمرکز شود و نیاز به‌پاک کردن داشته باشد.

وقتی بدن شما دچار کمبود آب می‌شود آب را از نسوجی که زیاد برای زنده ماندن ضروری نیستند جذب کرده و برای اعضایی که اهمیت حیاتی دارند می‌فرستد. اعضای مربوط به‌مخاط، غدد بزاقی و سایر نسوج غیر حیاتی آب را از دست می‌دهند تا آب کافی به‌اعضای حیاتی مهم مثل قلب، کبد، کلیه‌ها و مغز برسد. بدین دلیل است که دهانتان خشک شده و خلط‌تان غلیظ می‌شود.

علاوه بر آن چون کافئین به‌طور کلی به‌متابولیسم بدن شما سرعت می‌بخشد کار سلول‌های مولد خلط را نیز سریع کرده و نتیجتاً خلط غلیظ‌تر از معمول ایجاد می‌کند. متابولیسم سریع همچنین آب زیادی مصرف می‌کند که منجر به‌کمبود آب بدن می‌شود.

اگر شما قهوه‌خور جدی هستید من مخالفتی با قهوه صبحانه شما ندارم. اما به‌شدت توصیه می‌کنم که به‌همان کفایت کنید و در طول روز

به‌نوشیدنی‌های بدون کافئین (یا آب) بپردازید.

شکر

بعضی از دکترها فکر می‌کنند مصرف زیادی قند و شکر باعث ازدیاد تولید خلط غلیظ می‌شود. اما اگر شما بیمار دیابتی نباشید بدن شما با آبی که می‌خورید قند خود را تنظیم می‌کند. این به‌جای خود، اما من می‌خواهم در مورد مصرف قند هشداری به‌شما بدهم، خیلی از مردم از جمله خود من عقیده داریم که مصرف زیادی قند برای صدا مضر است. برخی از شاگردان من مشاهده کرده‌اند که وقتی قند یا شکر زیادی می‌خورند خلط‌شان غلیظ‌تر می‌شود. شما خودتان امتحان کنید و ببینید آیا قطع کردن یا کم کردن قند مفید است یا نه و متعاقباً رژیم خود را براساس آن تنظیم کنید.

اسید. سوداهای کربناته اسیدی هستند. اگر در آب هوای سردی زندگی می‌کنید، روی شیشه یخ‌زده ماشین‌تان یک شیشه کولا بریزید و ببینید چگونه یخ‌ها به‌سرعت آب می‌شوند. یا در لیوان سودای خود آب شدن سریع تکه‌های یخ را می‌توانید به‌راحتی ملاحظه کنید.

این نوع اسید در بدن شما چه تأثیری دارد؟ عملاً خیلی از دانشمندان می‌گویند تأثیر چندانی ندارد. میزان اسید معدهٔ شما آنچنان بالاست که سودا تأثیر منفی محسوسی نمی‌کند. اما من شخصاً در مورد بیشتر شاگردانم دیده‌ام که مصرف سودا به‌ازدیاد خلط منجر می‌شود. حتی اسیدهای طبیعی مانند آنچه در لیمو و مرکبات وجود دارد اثر منفی مشابهی دارند. لیمو در دهان باعث ترشح بزاق می‌شود، حتی با اینکه باعث غلیظ شدن خلط نمی‌شود، بزاق زیادی حتی نوع آبکی آن هم مسأله‌ساز است.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند مرکبات مخاط را کم می‌کند، اما هرچند که عجیب به‌نظر می‌رسد من برعکس آن را مشاهده کرده‌ام. یادم می‌آید زمانی که با گروه دف لپارد (Def Leppard) در جریان یک تور کار می‌کردم. یکی از کارکنان صحنه مأمور بود که قبل از رسیدن گروه شربتی مخلوط از آب، شکر و آبلیموی تازه آماده کند. من این نوشیدنی را امتحان کردم خیلی خوب و خوشمزه بود. جو الیوت (Joe Elliot) خواننده اصلی گروه در موقع اجرا مرتب از این نوشیدنی می‌خورد.

در پایان روز من جو را کناری کشیده و گفتم خبر خوبی برای او دارم که دیگر مسأله مخاط غلیظ نخواهد داشت به‌شرطی که به‌جای لیموناد آب بخورد. جو با تعجب گفت: «چطور یک چنین چیز ساده و بی‌ضرری را منع می‌کنی؟» اما سه روز بعد این نوشیدنی حذف شد و مسأله خلط هم از بین رفت.

الکل. خیلی از شماها می‌دانید که الکل آب بدن را جذب می‌کند که برای کسانی که می‌خواهند تارهای صوتی‌شان مرطوب باشد خبر بدی است. اما خیلی از خواننده‌ها و سخنوران قبل از شروع با یکی دو لیوان مشروب خود را آماده کار می‌کنند. حقیقت اینست که یکی دو لیوان اوّلیه نگرانی و اضطراب را از آنها دور می‌کند و عملاً به‌نوعی تولید انگیزه می‌کند. برخی از مردم وقتی دچار اضطراب هستند مشکل تمرکز دارند بدین دلیل فکر می‌کنند خوردن مشروب نه تنها باعث آرامش آنها می‌شود بلکه سرزنده و چابک‌تر می‌شوند. با این حال اگر به‌خوردن مشروب ادامه دهند اثر تخدیری الکل ظاهر می‌شود و باعث کندی و عدم دقت عضلات بدن می‌شود که روی خواندن و صحبت کردن آدم اثر می‌گذارد. این اثر حتی ممکن است در بعضی از افراد مثل من که انعطاف کمی در برابر الکل دارند فقط با یک لیوان مشروب ظاهر شود.

انتخاب با خودتان است. اگر چهار تا شش ساعت قبل از اجرا الکل مصرف نکنید و الکلی یا حامله هم نباشید مصرف دو لیوان شراب یا آبجو در روز شاید بد نباشد. (این هم یادتان باشد که هر چه وزن شما کمتر باشد مقاومت کمتری در مقابل الکل دارید.) من مشروب‌های قوی را هرگز توصیه نمی‌کنم چونکه مقابله بدن با مشروب با الکل درصد بالا مشکل‌تر است.

توصیه من در این مورد به‌شرح زیر است: اگر شما نمایش یا اجرای مهمی در ساعت ۸ بعدازظهر دارید همراه شام مشروب نخورید. اگر برای ساعت ده صبح فردا نیاز به‌صدایتان دارید بهتر است با غذای شب شراب بخورید اما مطمئن باشید که این شراب‌خوری با صبحانه ادامه نداشته باشد. همچنین یادتان باشد بدون خوردن غذا شراب نخورید. الکل قند خون را پایین می‌آورد و شما برای کسب انرژی لازم برای تفکر خوب و درآوردن صدای خوب، نیاز دارید که میزان قند خونتان در حد نرمال باشد.

شنیده‌ام که باید از محصولات لبنی پرهیز کرد، آیا واقعیتی در این حرف هست؟

هر موقع شاگردی دارم که دائماً گلویش را صاف می‌کند و ظاهراً با مسأله مخاط زیادی سر و کار دارد، بعضی وقت‌ها آنچه که برای رفع مشکل نیاز دارم اینست که از شاگردم بخواهم از تمام محصولات لبنی پرهیز کند. شاگرد من رایان، رهبر دسته کر که قبلاً نیز راجع به‌او صحبت کردیم یکی از آن‌هاست که صدای صاف خود را مدیون قطع مصرف شیر، پنیر و ماست می‌باشد. در مورد تعداد قابل توجهی از شاگردان من خوردن محصولات لبنی مشکل‌زا بوده است و چون این یک مشکل خیلی معمول می‌باشد فکر می‌کنم ارزش آنرا داشته باشد که تجربه کنیم تا ببینیم

پرهیز از این محصولات به‌شما کمک می‌کند یا نه.

از لحاظ پزشکی روشن نشده است که چگونه و چرا محصولات لبنی باعث ازدیاد مخاط در مجرای هوا و مسیر روده‌ای شما دارد. به‌هر صورت بدون وارد شدن به‌جزئیات فنی پزشکی، اجازه بدهید من هم صدای خود را به‌میلیون‌ها صدای دیگر که محصولات لبنی را برای خوانندگان و سخنوران مشکل‌زا می‌دانند اضافه کنم و از صمیم قلب از افرادی که با صدایشان کار می‌کنند بخواهم که از این محصولات خودداری کنند.

اگر یک موزیسین حرفه‌ای که بیشتر در حال مسافرت است به‌من بگوید «من بدون پیتزای پنیر نمی‌توانم زندگی کنم» من با او همدردی می‌کنم بالاخره هرچه باشد پیتزا یک گروه غذایی اصلی صنعت راک اندرول محسوب می‌شود. من سعی می‌کنم حد وسط را پیشنهاد کنم و می‌گویم بسیار خوب اگر دلتان می‌خواهد می‌توانید در یک پیتزافروشی توقف کنید اشکال ندارد اما پاستارا به‌جای موزارلا (Mozzarella، نوعی پنیر) با سس گوجه‌فرنگی بخورید (گوجه‌فرنگی برای رفع خلط بسیار عالی است)

اگر با قطع مصرف لبنیات مسأله کمبود کلیسم مطرح باشد دنبال منابع جایگزین باشید. بروکُلی (Broccoli) منبع بسیار خوبی است. با مصرف آن غیر از صدایتان بقیه بدنتان نیز از شما متشکر خواهند شد.

نوشیدنی‌های گرم آرامبخش و برای صدا خوب هستند، آیا این حرف درست است؟

بعضی‌ها عقیده دارند یک لیوان چای داغ برای صدا آرام‌بخش است. اما حتی بعد از حذف کافئین، لیمو، عسل، و شکر هنوز یک مشکل باقی

می‌ماند: گرما، درجه حرارت هر مایع در برخورد با هر نسجی در اندازه آن اثر می‌گذارد. گرما باعث گشادی رگ‌ها شده و پخش مایع، خون را به‌فضای نسوج بیشتری رسوح می‌دهد و موجب بادکردن آن‌ها می‌شود. (سرما برعکس باعث خشک شدن نسوج می‌شود). حتی با اینکه مایعی که می‌نوشید مستقیم نزدیک تارهای صوتی شما نمی‌رود، اما این تارها تحت‌تاثیر قرار می‌گیرند زیرا مویرگ‌های آن حوالی ـ مانند سر، گردن و گلو ـ نسبت به‌گرمای چایی شما عکس‌العمل نشان می‌دهند.

اگر علاقه به‌صدای خود دارید آب خنک یا چایی گرم (نه داغ) بدون کافئین بخورید، اما سعی کنید از نوشیدنی‌های خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز کنید.

کسی به‌من گفت گوشت قرمز برای صدا بد است، آیا این درست است؟

وقتی شما گوشت قرمز یا هر غذای سنگین دیگری مصرف می‌کنید، بدن شما به‌خاطر کمک به‌هضم آن غذا خون را بیشتر به‌سمت معده و روده‌ها هدایت می‌کند و این کار باعث نرسیدن خون کافی به‌عضلاتی که برای خواندن و صحبت کردن به‌کار می‌برید، می‌شود. هضم غذا انرژی زیادی می‌طلبد و وقتی در جریان است انرژی کمی برای گلو و عضلات مربوط باقی می‌ماند.

روزهایی که شما واقعاً به‌صدایتان نیاز دارید غذای سبکی بخورید. بدین ترتیب بدن شما می‌تواند توجه و تمرکز خود را برای ایجاد صدا جلب کند نه هضم غذا.

آیا دارید شوخی می‌کنید؟ من نمی‌توانم همه این کارها را بکنم، من در یک کلاس تغییر رژیم غذایی که اسم‌نویسی نکرده‌ام!

بدن هرکسی متفاوت از دیگران است شاید شما از آن تعداد محدود

خوش‌شانس‌ها باشید که یک پیتزای پنیر کامل را با دو لیوان لیموناد پایین داده و هیچ اثری بدی در صدایتان ظاهر نمی‌شود. اما اگر بین شما و صدای مورد اعتمادتان خلط بیش از اندازه مشاهده می‌کنید پیشنهاد می‌کنم خودتان آزمایشی بکنید: به‌رژیم غذایی خود آب بیشتری اضافه کنید. اگر یک گالن نمی‌توانید بخورید سه لیوان بیشتر از روز قبلی آب بخورید. مدتی شیر و پنیر را کنار بگذارید. لازم نیست همه کار را در یک زمان انجام دهید از چیزها و ترکیبات مختلف استفاده کنید تا مناسب‌ترین را برای خود پیدا کنید. شما خودتان می‌توانید در این‌باره قضاوت کنید و نفعی را که از این تغییرات به‌شما می‌رسد تشخیص دهید.

اگر نمی‌توانید یک تغییر درازمدت را اجرا کنید، به‌طور کوتاه‌مدت در مواقعی که برای کاری و اجرایی مهم صدای بهتری لازم دارید این کار را انجام دهید. مثلاً اگر روزهای چهارشنبه به‌صدای خوبی نیاز دارید آخر هفته قبل، از غذاهای لبنی مورد علاقه‌تان استفاده کنید از شب یکشنبه تا چهارشنبه رژیم پرهیز خود را اجرا کنید. وقتی لبنیات را قطع می‌کنید، مقدار آبی را که مصرف می‌کنید اضافه کنید. بدین ترتیب وقتی پا روی صحنه می‌گذارید قادر به‌تمرکز روی برنامه‌تان خواهید بود نه اینکه نگران سرفه‌ها و گلو صاف کردن بیش از اندازه باشید.

در نهایت، من نمی‌توانم به‌شما بگویم چه بخورید و چه بنوشید فقط این را می‌گویم: صدها نفر از شاگردان من به‌پیشنهادهای من عمل کرده‌اند و صاحب صداهای صافی شده‌اند.

وقتی از خواب بلند می‌شوم صدایم گرفته و خشن است چه کار کنم؟

اوّل آب دهانتان را قورت دهید. اگر درد بکند گلویتان دارای عفونت است که باید معالجه شود. وقتی گلویتان موقع قورت دادن درد می‌کند من هیچ تمرینی را توصیه نمی‌کنم. به‌جای آن به‌صدایتان استراحت بدهید و

صحبت کردن خود را محدود به‌مواقع خیلی ضروری بکنید. تنفس دیافراگمی یادتان باشد و برای معالجه پیشه دکتر بروید.

در مورد سایر انواع گرفتگی صدا، روزهایی که با صدای گرفته و خش‌دار از خواب برمی‌خیزید و این گرفتگی بیش از یک ساعت طول می‌کشد اما گلویتان موقع قورت دادن درد نمی‌کند، در این صورت ممکن است دچار تورم تارهای صوتی شده باشید که از درست به‌کار نبردن صدا ناشی می‌شود. احتمالاً در یک بازی با توپ یا در یک مشاجره از روی بی‌احتیاطی داد و فریاد مضر برای صدایتان کرده‌اید. حال علتش هرچه باشد مسأله شما با تمرین‌های کلی صدا حل می‌شود.

همانطور که گفته‌ام بهترین چیزی که تورم تارهای صوتی را کاهش می‌دهد صدای حنجره پایین است پس آن را به‌تمرین‌های خود اضافه کنید. با تمرین یک اکتاو شروع کنید صدای معمولی خود را به‌کار ببرید سپس تمرین را تکرار کنید و صدای خرس یوگی را اضافه کنید. این به‌نظر عجیب می‌آید مخصوصاً چون اگر معمولاً عادت دارید هر موقع صدایتان گرفته است ساکت بمانید، اما حالا وقت درمان است. این تمرین‌ها را به‌مدت حدود ده دقیقه انجام دهید سپس شروع به‌حذف صدای حنجره پایین بکنید. شرط می‌بندم که بهتر خواهید شد. اگر نشدید ضمن جریان گرم کردن کلی هر روزه، صدای حنجره پایین را ادامه دهید. اگر صدایتان قوی‌تر از معمول است، با مرور سریع تکنیک‌های مشکل حل کن که قبلاً برای اصلاح یک مشکل خاص به‌کار می‌بردید، صدایتان را برای بقیه روز در حالت مناسب نگاه دارید. نگذارید به‌عادت‌های قدیمی که کیفیت‌های نامناسب به‌صدایتان می‌دهد برگردید. یادتان باشد بلند صحبت کنید!

اگر به‌انتهای تمرین‌های گرم کردن صدا رسیدید و هنوز احساس می‌کنید صدایتان خوب نشده است، باید یک دلیل پزشکی داشته باشد

که تارهای صوتی شما هنوز متورم است چون هرچه خودتان می‌توانستید انجام داده‌اید. در مدت بقیه روز با صدای خود به‌آرامی رفتار کنید. صحبت نکنید مگر اینکه نیازی باشد، فریاد نکشید، و تکنیک خود را فراموش نکنید: مطمئن باشیدکه لحن هوادار یا پچ‌پچی نداشته باشید و کنترل کنید که تنفس دیافراگمی داشته باشید. سپس روز بعد شروع به‌گرم کردن صدا با استفاده از صداهای حنجره پایین بکنید.

من در مورد خوانندگان و سخنوران زیادی که جلسات و اجراهایی غیر قابل لغو داشتند به‌عنوان کمکهای اوّلیه تمرین‌های صدایی بسیاری انجام داده‌ام که براساس آن می‌توانم به‌شما اطمینان دهم که اگر تکنیکی را که شرح دادم انجام دهید بدون استثناء به‌نتایج معجزه‌آسا می‌رسید.

روزی من جان گری John Gray نویسنده کتاب پرفروش «مردها به‌مریخ و زن‌ها به‌زهره متعلق هستند.» را در بدترین وضع روحی قابل تصور ملاقات کردم.

او قرار بود در سمیناری سه‌روزه که بعداً تبدیل به‌یک سری برنامه‌های ویدیویی برای تلویزیون جدید باشد شرکت کرده سخنرانی نموده و از این سمینار فیلمبرداری شود. همه‌چیز آماده بود صدها هزار دلار خرج تشریفات برنامه و دوربین‌ها و جمعیت شده، دوربین‌ها آماده فیلمبرداری بودند. تنها یک اشکال وجود داشت؛ صدای جان تقریباً به‌کلی خفه شده بود و در نمی‌آمد.

زمانی که هواپیمای من فرود آمد و من خودم را به‌هتل محل اقامت او رساندم تنها سی دقیقه وقت به‌شروع برنامه مانده بود. من به‌او گوش دادم و معلوم شد که تارهای صوتی او ملتهب و ورم‌کرده است پس بلافاصله شروع به‌تمرین‌های حنجره پایین کردیم. در عرض حدود ده دقیقه چهل درصد به‌میزان صدای او اضافه شد از او خواستم مقداری بیشتر صحبت

کند و متوجه شدم که صدایش هوادار است که قطعاً تارهای ناراحت او را خشک‌تر کرده و مسأله را تشدید می‌نماید. این مسأله را هم با سرعت به‌طریقی که به‌شما قبلاً نشان داده‌ام حل کردیم، در درجهٔ اوّل با صداهای تار ضخیم مانند naa, nay و به‌کار بردن gooğها و gugها هوا را تنظیم کردیم. و در آخر من اصول تنفس دیافراگمی را به‌او نشان دادم.

در عرض حدود بیست دقیقه توانست ۹۰ درصد صدای خود را به‌دست آورد و بتواند سمینار را شروع و در دو روز آینده هم به‌خوبی برگزار کند.

شما در تکنیک‌هایی که تا حال یاد گرفته‌اید یک‌سری وسایل قوی و درمانگر در اختیار دارید. در به‌کار بردن آن‌ها تردید نکنید. در موارد لزوم از قرص‌های مکیدنی یا خریدن اسپری گلو، ارزان‌تر، آسان‌تر و مؤثرتر هستند.

عقیده شما درباره مکیدنی‌ها و اسپری‌ها چیست؟ دوستان من خیلی به‌آن‌ها عقیده دارند.

من فکر نمی‌کنم به‌این چیزها توجه داشته باشید. آنچه تارهای صوتی شما به‌آن نیاز دارند رطوبت است این محصولات مقدار کافی از آن را ارائه نمی‌دهند. وقتی قرص را می‌مکید تنها نفع واقعی آن از قورت دادن حاصل می‌شود. همانطور که قبلاً یادآوری کرده‌ام حرکت قورت دادن عملاً مقدار کمی به‌روغن‌کاری تارهای صوتی کمک می‌کند. آب خالص بهترین راه‌حل است. من اشخاصی را می‌شناسم که از این محصولات دچار مشکل شده‌اند چونکه گلو را کرخ و بی‌حس می‌کند و با مشکل مواجه نمی‌شود در حقیقت آن را می‌پوشاند.

با مشاهده اسپری‌هایی که مخصوص خوانندگان است یادتان باشد که

آنها اکثراً آب هستند با مقداری افزودنی مانند روغن اکالیپتوس.

من مخالفتی با اکالیپتوس ندارم اما تأثیر اصلی اسپری از بخار آبی است که با نفس به‌داخل می‌کشید. مسلماً نوشیدن چنین معجونی هیچ نفعی به‌حالتان نخواهد داشت.

کسانی را دیده‌ام که آدامس می‌جوند به‌این فکر که گلو را مرطوب نگاه می‌دارد. این هم تفکر اشتباهی است. خود آدامس هیچ نوع رطوبتی ندارد. رطوبت را شما ایجاد می‌کنید و دهانتان سعی می‌کند بزاق زیادی ایجاد کند. این ممکن است باعث عدم تعادل شده به‌جای حل مشکل به‌مشکلات اضافه کند.

پول خود را هدر ندهید. من تمرین‌های صدائی و آب خالص را توصیه می‌کنم. اگر من قرص مکیدنی واقعاً مؤثری پیدا کنم اسم خود را روی آن خواهم گذاشت.

من شنیده‌ام که سونای بخار تأثیر بسیار خوبی روی صدا دارد ـ آیا این درست است؟

سونای بخار. ظاهراً به‌نظر خوب می‌آید این همه بخار باید تأثیر شگرفی روی تارهای صوتی شما داشته باشد. خوب، امیدوارم که اینطور باشد، اما یادتان باشید وقتی در سونا یا آب گرم می‌نشینند عرق می‌کنید و این عرق کردن آب بدن را کم می‌کند. از دست دادن آب بدن باعث کم شدن رطوبت تارهای صوتی می‌شود که برای آنها و صدای شما مناسب نیست.

حتماً بعداً خواهید گفت مرطوب‌کننده‌های هوا بد هستند...

خوشحالم که بگویم مرطوب‌کننده‌ها عالی هستند. جلو یک مرطوب‌کننده خنک نشستن و نفس کشیدن برای صدایتان عالی است. من مرطوبت‌کننده خنک را ترجیح می‌دهم. هرچند که اگر شما رطوبت‌کننده

گرم هم داشته باشید باز عالی است. وقتی نفس را به‌داخل می‌کشید دانه‌های بخار آب عملاً با تارهای صوتی مستقیماً تماس حاصل کرده و به‌طور موضعی نسوج را مرطوب می‌کند. برخی از کمپانی‌های پیشرفته ژاپنی مرطوب‌کننده‌های کوچک دستی که مثل ماسک اکسیژن به‌دماغ و دهن بسته می‌شوند ساخته‌اند، اگر جایی دیدید یکی بخرید.

راستی این را هم بگویم خیلی از وقت‌ها به‌شاگردانم توصیه می‌کنم که هر موقع از لحاظ صدایی احساس کمبود کردند از مرطوب‌کننده همراه استفاده کنند. در بقیه مواقع بدن خودش تارهای صوتی را به‌خوبی مرطوب نگاه می‌دارد مخصوصاً وقتی که آب کافی می‌خورید. لطفاً یادتان باشد که دستگاه‌تان را هرچند وقت یک‌بار تمیز کنید تا از ایجاد باکتری و قارچ در آن جلوگیری شود.

بعضی‌ها می‌گویند شنا کردن صدا را خراب می‌کند ـ آیا این حرف می‌تواند درست باشد؟

شنا ورزش بسیار خوبی است اما کلر موجود در آب مخاط دهان و بینی و گلو را ملتهب می‌کند. من می‌دانم که شما آب استخر را نمی‌خورید اما خواه ناخواه موقعی که سرتان را زیر آب کرده و برای تجدید تنفس بیرون می‌آورید کمی آب قورت می‌دهید. اگر شنا می‌کنید مراقب التهاب گلو بوده و آب زیادی بخورید.

درباره سیگار صحبتی نداشتید...

بگذارید در ابتدا از تأثیر سیگار روی تارهای صوتی صحبت کنم (ما کاری به‌سایر اثرات مستند مضر آن نداریم.) یادتان باشد که در گلویتان دو مجرا وجود دارد. یکی برای آب و غیره و دیگری برای هوا و بهمین دلیل است که وقتی آب می‌خورید تارهای صوتی مستقیماً مرطوب نمی‌شوند. اما وقتی چیزی را با تنفس پایین می‌دهید، مانند سیگار، سیگار برگ،

ماری جوانا ـ دود مستقیماً به‌تارهای صوتی بر می‌خورد و ابری آلوده به‌مواد شیمیایی و گرم شروع به‌جذب رطوبت طبیعی موجود در آن‌ها می‌کند و هر کار خوبی را که در این‌باره کرده‌اید خنثی می‌کند.

هیچ مقدار از سیگارکشی برای تارهای صوتی بی‌ضرر نیست. من به‌مردم می‌گویم اگر می‌خواهند با من کار کنند باید سیگار را ترک کنند. البته من شاگردانی هم دارم که با کم کردن مقدار سیگار با عادت جبری خود به‌آن مبارزه می‌کنند و در کار آوازخوانی هم خوب هستند اما در ته دلم این احساس را دارم که خواندن و سیگار کشیدن دو مقوله متضادی هستند اگر می‌خواهید خوب بخوانید یا خوب سخن بگویید باید در عادت خود تغییر داده و سیگار را به‌کلی ترک کنید. بسیاری از سیگارکش‌ها فرانک سیناتر را مثال می‌زنند که با وجود روشن کردن سیگار، صحنه نمایش را هم روشن می‌کند و در خوانندگی خود موفق است اما من می‌گویم اگر فرانک سیگار را ترک کرده بود، در آخر عمرش صد برابر صدای بهتر و بیشتری داشت. شما می‌پرسید مگر او خوب نیست؟ من می‌گویم می‌توانست خیلی بهتر از این باشد.

مسأله اینست که هر محصول دودزا مانند سیگار و ماری‌جوانا مستقیماً تارهای صوتی را با گرما و مواد شیمیایی ملتهب می‌کند. علاوه بر آن به‌ریه‌ها صدمه می‌زند و عملاً مقدار هوای لازم برای خواندن یا سخنرانی را تقلیل می‌دهد.

نکته‌ای را هم در مورد کوکائین بگویم. این یک ماده تنگ‌کننده عروق است که از رسیدن خون به‌نسوج جلوگیری می‌کند تا حدی که باعث مرگ می‌شود. وقتی به‌طور موقت حال خوشی دارید می‌توانید بخوانید اما در درازمدت تأثیر ماری‌جوانا و کوکائین صدای شما را مستقیماً به‌بازنشستگی زودرس می‌رساند اگر مسائل دیگر زندگی و سلامتی پیش

نیاید.

من در یک محیط سیگارکشی کار می‌کنم. در مورد این دود دست دوم چه کار می‌توانم بکنم؟

اگر در یک اطاق با دود هستید از همان آثار منفی خشکی تارهای صوتی بی‌نصیب نخواهید ماند، پس اگر با افراد سیگاری کار می‌کنید یا در کلوبی پر از دود سیگار خوانندگی می‌کنید، شما به‌مراقبت از صدای خود نیاز دارید. در مورد خواننده‌ها پیشنهاد می‌کنم که مرطوب‌کننده هوا نزدیک خود در صحنه کار بگذارند. برای دیگران که با دود سیگار دست‌دوم سر و کار دارند. پیشنهاد می‌کنم هرچه می‌توانند در موقع اجرا یا هر جایی که دود به‌چشم می‌خورد هرچه می‌توانند به‌نوبت‌های زیاد آب بخورند.

چرا آب بخورند؟ درست است که این آب مستقیماً به‌تارهای صوتی کمک نمی‌کند اما زبان و سقف دهان را خیس می‌کند. و نکته همین‌جاست: خوردن آب زیاد شما را مجبور می‌کند قورت دهید که اقلاً بلغم ناخواسته را از یک نقطه ملتهب تارهای صوتی به‌نقطه‌ای که کمتر مشهود است منتقل می‌کند. شما همین‌طوری نمی‌توانید مرتب آب دهانتان را قورت دهید اما نوشیدن هرازگاهی یک جرعه آب طبیعی به‌نظر می‌رسد.

صدای من صبح‌ها خوب نیست، آیا این یک امر معمولی است؟

بسیاری از خوانندگان و سخنگویان مصراً نمی‌خواهند صبح زود برنامه‌ای داشته باشند چون فکر می‌کنند صدایشان تا زمان مدتی دیرتر بیدار نمی‌شود. در عمل اگر دستورات منظم و مرتب مرا برای گرم کردن صدا انجام دهند در هر ساعتی از روز می‌توانند صدای خوبی داشته باشند. تعدادی از شاگردان من رقاص هستند و خیلی از آن‌ها بدون کش و

قوس رفتن قبلی در بستر بلند نمی‌شوند اگر می‌خواهید صدای خوبی داشته باشید نیاز دارید در طول روز کش و قوسی با صدای خود داشته باشید.

علت واقعی صدای پایین در اول صبح اینست که مایعات به‌علت کمی استفاده در نسوج گلو جمع می‌شود، خلط ایجاد می‌شود و به‌علت تنفس با دهان باز در موقع شب گلو خشک می‌شود. وقتی تارهای صوتی خشک باشند آنها به‌راحتی حرکت نمی‌کنند و برای ایجاد صدای بالا تارها مجبورند با هم حرکت کنند و قفل می‌شوند، تا زمانی که تارها بتوانند به‌راحتی حرکت کنند صدای شما درست در نخواهد آمد.

آیا می‌توانم با خواندن آواز صدا را گرم کنم؟

اینکه با خواندن آهنگ‌ها صدا راگرم کرد تا اندازه‌ای حرف خاله‌زنکی است. واقعیت اینست که اگر با آهنگی آشنائی داشته باشید که بدون فشار از صدای سینه به‌صدای میانی و سر برود مانند توپی است که به‌غلطک افتاده و راه درست را می‌رود. اما بیشتر آهنگ‌ها ساختار ساده‌ای ندارند و بدون کمک تکنیک نمی‌توان به‌سهولت به‌آن‌ها دست یافت. با این حال تمرینات عمومی یک صدا گرم کن مطمئن می‌باشد که به‌صدای شما شکل عالی می‌دهد، بنابراین برای مدت بقیه طول روز جای نگرانی برای شما باقی نمی‌ماند. لازم نیست شما کل تمرینات صدا گرم کن را انجام دهید. پنج تا ده دقیقه که با سیلاب gug شروع می‌شود، موتور را به‌راه می‌اندازد.

من می‌دانم که شما کار دارید لباس پوشاندن بچه‌ها و بلعیدن صبحانه. اما بهتر است قبل از هر کار وقتی را کنار بگذارید تا با اولین تلفن که می‌زنید یا جواب می‌دهید از لحاظ صدا در فرم خوبی باشید. این کارها اگر فکرتان را به‌آن جهت معطوف دارید می‌تواند جنبه تفریحی هم

داشته باشد.

من در ساعات خستگی کار می‌کنم ـ آیا این به‌صدای من صدمه می‌زند؟

برخی از هنرمندانی که من با آنها کار کردم برنامه کاری وحشتناکی دارند. من شمه‌ای از آن را در اینجا نقل می‌کنم که در مسافرتم همراه گروه Poison در تور Flesh and Blood در اوایل دهه نود دیدم. من محل خوابم در اتوبوس تور نزدیک خواننده اوّل گروه بود و عملاً کار و استراحتم همزمان با گروه بود. برنامه کاری‌شان بسیار طاقت‌فرسا بود. معمولاً برنامه نمایش آن‌ها در ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب تمام می‌شد اما بعد از آن زمان ملاقات‌ها مصاحبه‌ها بود ـ صحبت با روزنامه‌نگاران، مجریان، عوامل پشت صحنه و همچنین امضا دادن به‌دوستداران و هواخواهان می‌رسید. عملاً ساعت ۳ صبح به‌اتوبوس می‌رسیدیم و بعد از آن هم از هیجان اجرای برنامه خواب به‌چشم کسی نمی‌آمد. ما در حدود ساعت ۶ یا ۷ صبح به‌شهر بعدی می‌رسیدیم، در ان موقع تازه می‌خوابیدیم و حدود ظهر بیدار می‌شدیم.

این نوع برنامه کاری برای صدا خیلی بد است. در واقع هر برنامه کاری که باعث شود شما بیش از دوازده ساعت در روز صحبت کنید عارضه منفی خود را به‌جا می‌گذارد. اگر صدای کامل از هر لحاظ داشته باشید شما می‌توانید بدون توقف به‌راحتی مدام صحبت کنید، اما در مورد بیشتر ما آدم‌ها هر نوع کار صدایی بیش از دوازده ساعت در روز صدای ما را مساعد صدمه‌های بزرگ می‌کند. وقتی تمام بدن شما خسته باشد احتمالاً دچار کمبود آب هم می‌شوید. اگر برنامه کاری دیوانه‌واری دارید حتماً بعد از دوازده ساعت استراحتی به‌صدای خود بدهید. با این حال بهترین توصیه من اینست که خواب کافی بکنید.

آیا برای خواندن اپرا باید هیکل درشتی داشت؟

وجود تعداد زیادی از خوانندگان بزرگ با هیکل درشت باعث شده است فکر کنیم شکم گنده باعث صدای بیشتر است. این نوع فکر اشتباه بزرگی محسوب می‌شود. هیکل درشت هیچ تأثیر مثبتی روی صدا ندارد. چاقی باعث سختی کار بدن می‌شود و تأثیری در عوامل مهم صدا از قبیل ظرفیت ریه‌ها ندارد. نه، شما برای داشتن طنین زیبای صدا نیازی به‌داشتن هیکل درشت ندارید. شما به‌تکنیک خوب و همت و پشتکار کافی برای پیش بردن آن نیاز دارید.

من مطمئن هستم که بچه‌ام از لحاظ صدا استعداد خوبی دارد. حالا چه کار باید بکنم؟

سال‌های زیادی من با شاگردان مختلف از هر سنی کار کرده‌ام. هر بچه‌ای می‌تواند بخواند و آن‌هایی که این کار را دوست دارند می‌توانند از آشنایی با موسیقی و تکنیک خوب استفاده زیادی ببرند. اگر بچه شما خودش دلش خواست که درس بگیرد و حواس و تمرکز کافی برای بیست تا سی دقیقه برای گوش دادن به‌معلم دارد، شما می‌توانید درس او را با معلم شروع کنید. من پیشنهاد می‌کنم که بگذارید بچه شما به‌سی‌دی گوش دهد و خودتان هم همراه او با صدای سی‌دی بخوانید. (در این مورد بعداً در این فصل بیشتر صحبت خواهم کرد.) این به‌شما فرصتی می‌دهد که هر موقع کمی از زمینه تکنیکی را که مناسب است، برای او، دختر یا پسرتان آماده سازید. فقط گوش دادن به‌آهنگ هم کمک می‌کند. نیازی نیست که حتماً همه‌چیز را کامل یاد بگیرد اگر برنامه‌تان توأم با تفریح و شادی باشد بدانید که در راه درستی گام بر می‌دارید.

خیلی از روانشناسان بچه معتقدند که گفتن این حرف به‌بچه که خواندن هم راه درست دارد و هم راه غلط عملی مضر است و بعضی از

متخصصین معتقدند که پدر مادرها باید از ابراز عقیده در مورد خواندن بچه و انتقاد از او خودداری کنند مگر آنکه در آخر کار ضمن بغل کردن بچه و نوازش او مثلاً بگویند «عزیزم کمی بلندتر بخوان.» من می‌دانم که گفتن جمله انتقادی نظیر «تو فشار زیادی می‌آوری، این خوب نیست، تو خوب نمی‌خوانی.»، یا جملاتی نظیر «خیلی بد بود تو گوش موسیقی نداری، دیگر درباره خواندن فکر نکنیم آیا دلت می‌خواهد ساز تو با یاد بگیری؟» ممکن است صدمه‌ای پایدار به‌روحیه بچه وارد آورد. من معتقدم راههای دوستانه و گرم برای نشان دادن تکنیک آوازی محکم و خوب به‌بچه وجود دارد. چسبیدن مدام به‌روش «عزیزم کمی بلندتر بخوان» هم آینده و امکانات یک بچه را محدود می‌کند.

من با دختر خودم مدیسن (Madison) حتی قبل از تولدش شروع به‌کار کردم و دلم می‌خواهد بخشی از درس‌هایی را که یادگرفتیم با شما در میان بگذارم. امیدوارم که نوشته‌های من الهام‌بخش شما بشود تا در عشق خود به‌موسیقی و خواندن با بچه‌تان شریک شوید. آشنایی وسیع با موسیقی، با تکنیک خوب خود شما، و درس‌هایی که به‌صورت بازی در می‌آیند، در روی بچه‌ای که تازه می‌خواهد ساز خود را کشف کند، می‌تواند تأثیر ماندگاری بر جای بگذارد.

شروع از سنین خیلی جوانی

سال‌هاست که دکترها به‌ما گفته‌اند که بچه‌ها در شکم مادر هم صداهای بیرون را می‌شنوند و بسیاری از مادران و پدران منتظر بچه، با بچه‌های به‌دنیا نیامده حرف زده و برایشان لالایی خوانده‌اند. من در مورد این حرف زدن‌ها و لالایی گفتن‌ها کنجکاو شده بودم. بنابراین چند ماه پیش از تولد مدیسن سرم را کنار شکم زنم می‌گذاشتم هرروز در یک

ساعت معین سه تا آهنگ معین را برای بچه می‌خواندم. امیدوار بودم که این آهنگ به‌نحوی برای بچه معنی‌دار باشد و یک هفته بعد از تولد آزمایش کردم. وقتی بچه داشت گریه می‌کرد تصمیم گرفتم سه تا آهنگ مذکور را برایش بخوانم. نتیجه حیرت‌آور بود، البته او همراه من نخواند اما بلافاصله گریه‌اش را قطع کرد و به‌طرف من نگاه کرد و به‌نظر خیلی خوشحال آمد. گویی مرا شناخته باشد، بعدها آهنگ‌های زیادی خواندم ولی آن عکس‌العمل اولیه دیگر تکرار نشد.

شاید من زیادی در تعلیم موسیقی او عجله داشته و علاقه‌مند بودم. از روزی که از بیمارستان به‌خانه آمد او را کنار پیانو نشانده و چند دقیقه نت‌های گام‌ها را می‌خواندم. ضمن زدن و خواندن اسم نت‌ها را هم می‌خواندم. ما در ضمن مراقب بودیم که دور و برش با موسیقی پر باشد و آهنگ‌های بچه‌ها و موسیقی کلاسیک را در خانه، حتی در ماشین می‌زدیم.

وقتی یک سال و نیمه شد مرتب با خودش می‌خواند. وقتی دو ساله شد با آهنگهای کلاسیک والت‌دیسنی می‌خواند. من مدت‌ها پیش تجربه آشنا کردن او با موسیقی را به‌اتمام رسانده بودم، اما او به‌خودی خود خوانندهٔ بزرگ خانه ما شد. مردم که صدای او را می‌شنیدند از اینکه به‌راحتی و با ویبراتو از صدای سینه به‌صدای سر می‌رفت چشمانشان از ناباوری خیره می‌ماند.

بلی، خوشبختانه او استعداد خیلی خوبی داشت و این بسیار شروع خوبی بود. اما من می‌دانستم که برای خواننده شدن استعداد ذاتی به‌اضافه پرورش و تعلیم، هر دو، لازم است. اگر به‌آن سهولت موسیقی را در اختیارش نمی‌گذاشتیم ممکن بود استعدادهای او و نیز علاقه آشکار او به‌خواندن مخفی بماند.

موسیقی‌ای را که دوست دارید و کوچولوهای شما نیز از آن خوششان می‌آید در اختیارشان بگذارید و از گوش دادن و دیدن فیلم‌ها و نمایش‌ها پرهیز نکنید. من موقع گوش دادن به‌صدای شیر ترسو در نمایش جادوگر شهر آز (Oz) والت‌دیسنی، ویبراتو را به‌مدیسن یاد دادم. پس از شنیدن آهنگ من صدای خنده‌دار ویبراتویی را که شنیده بودم با اغراق تکرار کردم و از دخترم خواستم اگر می‌تواند او هم این کار را بکند. در عرض یکی دو لحظه دوتایی این صدا را در آوردیم. من حتی سرم را تکان دادم که او همراه صدا بتواند حرکت را هم مجسم کند. در عرض دو روز او می‌توانست بدون حرکت چیزی ویبراتو را به‌طور کامل اجرا کند. آیا من واقعاً به‌او این کار را تعلیم دادم؟ نه. آیا من درِ درستی را به‌روی او باز کردم؟ بلی.

راه دیگر باز کردن درها به‌روی خواننده‌های کوچولو یاد گرفتن یک ساز است. مرا کهنه‌پرست و قدیمی بنامید اما به‌هر صورت من عقیده دارم برای کسب دانش موسیقی ساز پیانو بهترین انتخاب است.

تعلیم پیانو باعث یادگیری همزمان تئوری موسیقی، تربیت گوش، نت‌خوانی، هماهنگی دست با چشم و تمرین ریتم می‌شود. در حقیقت یک بسته زیبای غیر قابل رقابت است. بلی این درست است که من قبلاً گفته‌ام به‌منظور نت‌خوانی و یک خواننده خوب شدن نیازی نیست حتماً سازی را یاد بگیرید. اما وقتی دنبال راه برای کسب بهترین زمینه موسیقی برای بچه هستیم باید از مزیت یادگیری ساز و دروس موسیقی برای بچه سخن بگوئیم. اگر بچه شما به‌پیانو علاقه نشان نمی‌دهد هر ساز دیگری را می‌توان انتخاب کرد. یادگیری موسیقی در مورد فهم کار نت‌ها و دنیای تخیلاتی را که روی یک کاغذ ثبت شده برای بچه شما آسان‌تر می‌کند.

بگذارید بچه‌هاتان با شما بخوانند و اگر هم خواستند از صداهایی که

از سی دی می‌شنوند تقلید کنند بگذارید امتحان کنند. فقط به‌خاطر داشته باشید که بازی و کار توأم با شادی و تفریح کلیدهای رمز کشف موسیقی و صدا هستند. وقتی من با مدیسن به‌همراه شیر ترسو می‌خواندیم در ظاهر فقط تفریح می‌کردیم. این یک بازی بود نه درس آواز، او برای ایجاد صداهایی خاص هیچ فشاری از جانب من احساس نمی‌کرد. ما فقط به‌خودمان خوش می‌گذراندیم و در ضمن چیزی هم یاد می‌گرفتیم.

بچه‌ها و تمرین‌ها

هرکسی بالاخره دارای سه صدای سینه، میانی، و سر می‌شود، اما در مورد بچه‌هایی با سن پنج سال و پایین‌تر چه پسر چه دختر به‌نظر می‌رسد که فقط دارای دو صدا هستند. تارهای صوتی در آن‌ها در حال تغییر هستند و زیاد طول نمی‌کشد تا سه رنگ‌آمیزی مشخص از صدای خود نشان دهند، اما باز هم یک صدای مشخص پایین دارند که من آن را باز صدای سینه می‌نامم، و یک محدوده بالاتر که کاملاً صدای سر نیست اما حجم کافی هم ندارد تا یک صدای میانی واقعی باشد. وقتی بچه کمی بزرگتر شده اما هنوز به‌سن بلوغ نرسیده کم‌کم نشانه‌های هر سه صدا رااز خون نشان می‌دهد. اگر بخواهید با تمرین‌های من با بچه‌ها کار کنید، چه پسر چه دختر تمرین‌های مربوط به‌خانم‌ها را انجام دهید که مناسب صدای آنهاست. اگر بچه شما زیر پنج سال می‌باشد انتظار شنیدن صدای وسط را نداشته باشید فقط بگذارید خواننده‌های کوچولوی شما از نت‌های بم به‌زیر و بالعکس رفت و برگشت کنند. هدف اینست که دیواری را که ممکن است بین صدای سینه و سر کشیده شود بشکنید تا بچه صدایش محدود به‌صدای سینه یا سر نشود.

وقتی به‌آرامی از نت‌های فاصلهٔ بین صدای سینه و سر عبور می‌کنند

زمینه آماده می‌شود که وقتی بزرگ‌تر شدند به‌طور معجزآسایی صدای میانی ظاهر شود. تا آن موقع تنها کار ارزشمندی که می‌توانید بکنید اینست که مراقب باشید در صدای سینه یا سر به‌تنهایی محبوس نشوند. فشار و تنشی را تحمل نکنند.

این شما هستید که تصمیم بگیرید به‌چه سطحی از آوازخوانی یا سخنوری برسید

بدون شک برخی از پیشنهادهای من ممکن است در این فصل به‌نظر افراطی برسد مانند خوردن یک گالن آب در روز، پرهیز از لبنیات، خواندن در گوش بچه داخل شکم مادر! با این حال این‌ها تکنیک‌هایی هستند که نتایج عالی داده‌اند هم در مورد حرفه‌ای‌ها که با من کار کرده‌اند و هم در مورد تازه‌کارها که شروع به‌یاد گرفتن می‌کنند. امیدوارم شما هم از این اطلاعات استفاده کنید تجربه خودتان را انجام دهید. موانع فیزیکی را که در سر راه شما و یک صدای خوب و عالی قرار دارد حذف کنید با این ترتیب خودتان را ـ شاید هم بچه خوش‌شانس‌تان را به‌سطح بعدی بالاتر منتقل می‌کنید.



توضیحات اضافی ضروری مخصوص خوانندگان

هنگامی که توانستید تسلط کامل بر صدای سینه، میانی و سر پیدا کنید دنیای وسیعی جلوی چشمتان باز می‌شود. مانند ویولونیستی که توانسته باشد به‌رموز کامل گام‌ها و تکنیک‌های ساز دست یافته باشد، شما هم آماده‌اید که به‌قلمرو موسیقایی قدم نهاده و بتوانید ارتباطی کامل، عمیق بین آوازی که می‌خوانید با شنوندگان و خودتان برقرار کنید. در این موقعیت، صدای شخصی شما، که نمایانگر شخصیت و احساسات و نیز توانایی‌های خدادادی شما است تسخیرکننده اصلی صحنه می‌باشد.

در این فصل می‌خواهم به‌گنجینه آوازی شما ویبراتو و رنگ‌های جدید اضافه کنم و سپس درباره ایجاد سبکی که متعلق به‌خود شما باشد متمرکز خواهیم شد. کتاب‌های کاملی می‌توان درباره سبک اجرای آثار نوشت اما من می‌خواهم شما اقلاً متوجه شوید که من چگونه شاگردان خود را درس می‌دهم تا به‌طور باورنکردنی از سلین دیون (Celine Dion) یا مایکل بولتون واناس (Michael Bolton wanna-bes) تبدیل به‌خوانندگان اصیل بشوند که الهامبخش خودشان باشند.

ممکن است این را شوخی فرض کنید اما من به‌طور مطلق در حرفم

جدی هستم. هدف من در این کتاب امکان دستیابی به‌لحن بیان طبیعی است که تکنیک عالی شما را با ویژگی‌ها، احساسات، توانایی‌ها و عواطف شما مرتبط می‌کند. شما با تقلید صدای عالی یک نفر دیگر نمی‌توانید احساس رضایت و موفقیت کنید. من می‌خواهم صدای شما مال خود شما باشد. اگر توانستید راهش را پیدا کنید، به‌عنوان یک خواننده موهبتی بسیار بزرگ به‌شما داده شده است.

در آخر می‌خواهم اصولی راکه باید در صحنه رعایت‌کنید به‌شما یاد دهم. در این‌باره قوانین زیادی وجود ندارد. و وقتی با اصول آن آشنا شدید آمادگی کافی برای نشان دادن خود را خواهید یافت.

راز و رمز یک ویبراتو (لرزش صدا)ی عالی

وقتی شما به‌اجرا و نگه داشتن یک نت دست یافتید، طبیعی است که دلتان بخواهد به‌آن نت یا صدا رنگ و احساس اضافه کنید یکی از معمول‌ترین راهها دادن طنین به‌آن صدا است که ما اینجا ویبراتو می‌نامیم که اغلب وقتی خواننده مورد علاقه ما صدایش را روی نتی نگه می‌دارد طنینی موج‌وار به‌آن می‌دهد که همان ویبراتو است. برای بیشتر خوانندگان تازه‌کار ویبراتو یک راز است. مردم اغلب فکر می‌کنند که یا آدم با ویبراتو زاده می‌شود، یا هرگز به‌آن دست نخواهد یافت و درست نمی‌دانند چگونه می‌توان از صدای ساده نگه داشته شده به‌صدای مواج غنی ویبراتو رسید. گاهی وقت‌ها صدایی در می‌آورند و با تغییر عمدی آن سعی در ایجاد ویبراتو می‌کنند اما احساس تصنعی ایجاد می‌کنند.

در عمل هر ویبراتویی عمدی است اما راز یک ویبراتوی عالی در اینست که به‌کار آن آگاه باشید و بدانید چه چیزی آن را مورد پسند می‌کند و چگونه باید طبیعی و بدون فشار به‌نظر برسد. وقتی خودتان سعی

می‌کنید به‌این تکنیک دست یابید ممکن است صداهای عجیب و غریب از خودتان در بیاورید، اما با ترفندهای ساده‌ای که من نشان خواهم داد شما قادر خواهید شد بدون ضمائم خنده‌دار اصول ویبراتو را کشف کنید. بگذارید به‌شما در قسمت سی‌ام سی‌دی صدای آن را نشان دهم سپس مقداری به‌جزئیات عملی آن می‌پردازیم.

ویبراتو چگونه کار می‌کند. وقتی شما صحبت می‌کنید یا می‌خوانید تارهای صوتی شما معمولاً در محدوده‌ای بین صد، تا هزار ارتعاش به‌حرکت در می‌آید. کشش وارد بر روی تار صوتی، ارتفاع نت ایجادشده را تعیین می‌کند[1] وقتی کشش لازم برای ایجاد صدای مورد نظر کامل و درست باشد؛ یعنی نه زیادی کشیده شده و نه شل‌تر باشد، یک ارتعاش ثانوی شروع به‌شکل گرفتن می‌کند. این حرکت ثانوی باعث می‌شود که صدا با موجی با سرعت پنج تا شش ارتعاش در ثانیه به‌حرکت در آید. این، چیزی است که ما در ویبراتو می‌شنویم. شما اگر آزمایش زیر را هم بکنید درست چنین ارتعاشی را می‌توانید به‌چشم ببینید: یک تکه کاغذ بردارید یک گوشه آن را در دهانتان قرار دهید. حال به‌طور یکنواخت فوت کنید به‌طوری‌که هم روی کاغذ و هم پشت کاغذ هوا بخورد. اگر به‌گوشه دورتر تکه کاغذ نگاه کنید متوجه می‌شوید که حرکت منظم به‌بالا و پایین می‌کند. اگر بتوانید ارتعاش آن را اندازه بگیرید معلوم می‌شود که با سرعت پنج تا شش بار در ثانیه حرکت می‌کند. این حرکت منظم بالا و پایین رفتن کاغذ و تارهای صوتی از قانونی تبعیت می‌کند که فیزیکدان‌ها آن را اثر برنولی (Bernoulli) می‌نامند.

---

۱. هرچه نیروی کشش روی تار بیشتر باشد تعداد ارتعاش در ثانیه بیشتر و در نتیجه نت زیرتر (به‌زبان موسیقی بالاتر) است برعکس نیروی کششی کمتر تولید تعداد ارتعاش کمتر و نت بم‌تر (پایین‌تر) ایجاد می‌کند (م)

بدون اینکه وارد جزئیات فنی بشویم اثر برنولی تغییرات فشار هوا یا مایع در سطح بالایی یا پایینی جسم را بر حسب سرعت آن هوا یا مایع تعیین می‌کند. تغییر فشار ایجاد موج می‌کند. جالب است بدانید که وقتی موقع صحبت به‌ایتالیایی و اسپانیایی حرف r را می‌کشید و می‌لرزانید از اثر برونولی ناشی سی‌شود. تأثیر جریان هوا روی زبان شما نیز باعث می‌شود که زبان شما خیلی سریع‌تر از موقع صحبت معمولی حرکت کند.

چه چیزی باعث می‌شود که ویبراتو خوب و یا بد به‌نظر برسد. آنچه در ویبراتو بسیار جالب است اینست که اثری بسیار عالی روی تارهای صوتی می‌گذارد و صدای آن وقتی درست و جذاب است که با سرعت صحیح انجام شود. یعنی ۵ یا ۶ ارتعاش در ثانیه. اگر سرعت بیشتر از این باشد به‌صدا حالت بع‌بع بز و گوسفند می‌دهد. اگر قصد شوخی نداشته باشید توصیه من اینست که ویبراتو با سرعت بیش از اندازه به‌صدا مخلوط نکنید.

ویبراتوی خیلی آهسته هم ناراحت‌کننده است در مورد برت لاهر (Bert lahr) که نقش شیر ترسو را بازی می‌کرد خوب از آب در آمد اما چنین ویبراتویی اکثراً صدای پیرزن‌ها را که در دسته کر خارج می‌خوانند تداعی می‌کند. اگر روی ویبراتوی خود دقت و توجه نداشته باشید، با زیاد شدن سن تمایل دارد که از سرعت آن کاسته شود. اگر سرعت آنرا نصف کنید صدا پیرو لرزان و نامناسب خواهد بود من شاگردانی داشتم که در سنین دهه هشتاد حتی نود مانند زمانی که در دهه بیست بودند می‌خواندند پس تا زمانی که تکنیک را درست به‌کار ببرید من انتظار ندارم که صدا با افزایش سن خراب شود. بنابراین وقتی با ویبراتو کار می‌کنید سعی کنید سرعت درست را رعایت کنید و صدای مورد نظر را به‌دست بیاورید.

ویبراتو کجا مناسب است. برخی از شاگردان فکر می‌کنند ویبراتو مخصوص اپرا یا تئاترهای موزیکال است و پیش خود فکر می‌کنند که اگر شما اتل مرمن (Ethel Merman) یا مادونا (Madonna) نباشید که Evita را می‌خواند نیازی به‌ویبراتو ندارید.

اما من عقیده دارم که ویبراتو برای هر نوع موسیقی از راک گرفته تا کانتری و موسیقی مذهبی و یودل[1] (Yodel) مناسب می‌باشد به‌جای خاصی تعلق ندارد. به‌صورت چاشنی می‌باشد نه غذای اصلی اما به‌هر حال مزه‌ای دوست‌داشتنی است. از آن صرف‌نظر نکنید. وقتی که کنترل صدای ویبراتور را یاد گرفتید، در ضمن درس بزرگی هم از کنترل هوایی که از بدنتان خارج می‌شود یاد می‌گیرید. وقتی ویبراتوی صحیح را تجربه می‌کنید به‌خودی خود تعادل درست هوا و تارهای صوتی را در یک ساز پایدار و سالم احساس می‌کنید.

تکانش ندهید وگرنه می‌شکنید

اگر برای یافتن ویبراتو روش خود را انجام می‌دهید، دلم می‌خواهد مطمئن بشوم که آن را درست انجام می‌دهید نه اینکه شبیه آن را درست کنید که برای صدایتان مضر خواهد بود. یک قانون سرانگشتی می‌گوید که موقع اجرای ویبراتو نباید هیچ جای بدن شما تکان بخورد اگر چنین نبود باید عیبی در کار باشد.

آیا خواننده‌ها را در اجرای ویبراتو دیده‌اید که چانه زیر خود را بالا و پایین کنند؟ در این مورد ویتنی هوستون کاملاً مشهور است و تعداد دیگری هم از خوانندگان مشهور از این تکنیک برای ایجاد صدا استفاده می‌کنند اما خطرناک است. چون باعث ایجاد فشار زیاد در گلو می‌شود

---

۱. Yodel صدایی که به‌تناوب بین فالستو و صدای اصلی معمولی نوسان دارد.

حرکت مداوم چانه عضلات قوی چانه را در فشار قرار می‌دهد بعضی از این عضلات به‌حنجره متصل هستند و وقتی کار بیش از اندازه انجام می‌دهند می‌توانند حنجره را بالا برده و بخش عقب گلو را تا حدودی مسدود کنند. اگر این تکنیک را به‌مدت طولانی انجام دهید نه تنها چانه‌تان درد گرفته و زخم می‌شود بلکه در صدایی که دلتان می‌خواهد اجرا کنید نیز خلل وارد خواهد شد: بدتر از همه اینکه ویبراتویی که با این نحو شما ایجاد می‌کنید صاف و شفاف نخواهد بود و در انتها گوشخراش و لرزان خواهد شد.

اگر شما این کار را می‌کنید خودتان را سرزنش نکنید. چون فقط از نمونه درست تقلید نمی‌کنید. اگر شما یک سوپراستار مانند ویتنی هوستون را می‌بینید که چانه‌اش را تکان می‌دهد و میلیون‌ها نسخه از کارش فروش می‌رود فکر می‌کنید که او باید کار درستی انجام داده باشد. در حقیقت همین‌طور هم هست اما او فرد مناسبی نیست که به‌شما ویبراتو بیاموزد.

آیا برای ایجاد این صدا شکمتان را به‌بیرون و داخل حرکت می‌دهید؟ بعضی‌ها منطقه زیر نافشان را می‌لرزانند و برخی دیگر منطقه بالاتر را تکان می‌دهند، از ناف به‌بالا تا دنده‌ها. در هر دو صورت اگر شما این کار را می‌کنید فشار قابل ملاحظه‌ای در اطراف شکم خود ایجاد می‌کنید و نتیجتاً ویبراتوی دلخواه خود را بدست نخواهید آورد. با بالا آوردن و پایین دادن سریع شکم شما نمی‌توانید امیدوار باشید که بتوانید پنج تا شش نوسان در ثانیه که مورد نیاز ویبراتو است ایجاد کنید بنابراین به‌کارگیری شکم به‌عنوان یک کمک معمولاً ایجاد یک نوسان بطئی و زحمت‌آور می‌کند که سالهای رسیدن به‌صدای خوب شما را طولانی‌تر می‌کند.

اجرای درست ویبراتو

اگر شما روی یک نت که اجرا می‌کنید فکرتان را متوجه ویبراتو کنید - حرف مرا باور کنید - چیز دیگری غیر از ویبراتو اجرا نخواهد شد. نوع خاصی از تلاش لازم است تا هوا را طوری تنظیم کند که حرکت موجی ویبراتو را ایجاد کند. بنابراین وقتی قبل از اجرای صدا احساس و فکرتان را متمرکز کنید شانس زیاد وجود دارد که به‌تغییرات مهمی در ایجاد صدا دسترسی پیدا کنید. تمرین‌های زیر را انجام دهید که راهنمای مطمئن شما تا رسیدن به‌ویبراتوی شفاف و پرطنین خواهد بود و این تمرین‌های را کامل انجام دهید. هرچیزی را اغراق‌آمیز انجام دهید. در شروع کار ممکن است کمی احمقانه به‌نظر برسد اما خودتان را رها کنید تا از مرز بیش از اندازه گذر کنید. اگر احساس خجالت می‌کنید حالا شاید درست موقعش باشد که برای تمرین خود جایی دورافتاده در یک جزیره پیدا کنید.

یاری‌دهنده شماره یک: تقلید دست دادن

هرچند که من گفته‌ام برای ایجاد ویبراتو در شروع کار مخالف هر نوع حرکت و تکان بدن و دست هستم اما اینجا برای اینکه به‌شما کمک کنم تا ویبراتو را در بدن خود احساس کنید، از این قانون کمی تخطی می‌کنم. خوب حاضرید؟ بایستید و دست خود را طوری که می‌خواهید با کسی دست بدهید به‌جلو دراز کنید. به‌جای اینکه دست خود را در حالت دست دادن معمولی پیش ببرید، دستتان را ببندید و فقط انگشت اشاره را بیرون بدهید. حال تجسم کنید که در برابرتان یک خرس قطبی عظیم وحشی که هزار برابر از شما پرزورتر است قرار دارد و می‌خواهید با او دست بدهید. بلافاصله به‌شدت و با سرعت دستتان را پس بکشید ضمن این کار حرف eeeee را بخوانید و سعی کنید که صدایتان با حرکت دستتان هماهنگ باشد. صدای شما باید به‌صورت مقطع ee-ee-ee-ee در بیاید

بگذارید صدایتان یک ضربان ریتمیک داشته باشد.

ضمن ایجاد صدا، به‌بخش سقف دهانتان مخصوصاً جایی که سقف دهان به‌انتهای زبان وصل می‌شود، متمرکز شوید. اینجا جایی است که ضربان هوا باید احساس شود. تمرین را ادامه دهید و ببینید آیا ضربان هوا را آنجا احساس می‌کنید. به‌فکر این نباشید که کارتان خنده‌دار به‌نظر می‌رسد.

پس از اینکه به‌این کار عادت کردید سعی کنید حرکت دستتان را متوقف کنید و ببینید آیا بدون آن هم می‌توانید صدای ویبراتو را ایجاد کنید. به‌سعی خود ادامه دهید. و وقتی دستتان را به‌کار می‌برید یادتان باشد که حرکت آن کاملاً سریع باشد. حتی وقتی این کار شما را به‌یک ویبراتوی بدون زحمت رهنمون می‌شود، باز هم بعداً شما به‌این حرکت سریع نیاز خواهید داشت.

یاری‌دهنده شماره دو: رقص کمر

یک دست خود را مشت کنید و بگذارید بالای شکمتان، جایی که دنده‌ها به‌هم می‌رسند، با دست دیگرتان این دست مشت‌شده را بپوشانید. حالا صدای eeeeeeee دربیاورید و ضمن آن دست‌های خود را با حرکت سریع ضربانی به‌داخل فشار داده و بیرون بیاورید و با این کار ضربان سریع هوا را به‌پشت گلویتان می‌رسانید. باز هم صدای یکنواخت eeee را به‌صورت مقطع ویبراتو وار ee-ee-ee-ee باید بشنوید. به‌حرکت سریع دست به‌سوی داخل و خارج خود ادامه دهید و دقت کنید ببینید هوا در کجای گلویتان ضربان دارد، در محل تلاقی سقف دهان با انتهای زبان.

آنچه من سعی دارم بکنم اینست که شما را با احساس ویبراتو در گلویتان آشنا کنم که این خود خیلی مهم است. ضربان هوای زیادی برای

ایجاد اثر ویبراتو لازم است. یادتان باشد که وقتی در صدد تنظیم هوا با صدا هستید در ابتدا دستیابی به‌سرعت مناسب شش ضربان در ثانیه مشکل است و ممکن است به‌نظر برسد که صداهای عجیب و غریب و کاملاً تصنعی و غیر طبیعی از خود در می‌آورید. اما وقتی بدنتان احساس ویبراتو را درک کرد، معجزه‌ای رخ می‌دهد. به‌نظر می‌آید که صدا خود به‌خود بدون هیچ تلاشی ویبراتو را ایجاد می‌کند.

دلیل احساس طبیعی بودن ویبراتو مربوط به‌سرعت است. در ابتدا به‌نظر می‌رسد ویبراتوی شما یا زیادی سریع است، یا بیش از اندازه کند، اما وقتی عادت به‌انجام آن پیدا کردید هوا و تارهای صوتی تناسب درست و کامل را پیدا کرده و تارهای صوتی کشش درست خود را می‌یابد. اینجاست که ویبراتو درست انجام می‌شود و شما احساس می‌کنید که گویی از اوّل با آن زاده شده‌اید.

ویبراتوی خاص خود را دریابید

هنگامی که توانستید به‌ویبراتو دست بیابید با آن کار کنید. به‌طور کلی شش ضربان در ثانیه ایده‌آل محسوب می‌شود اما اگر شما فردی بیش از اندازه هیجانی و بیقرار باشید، ویبراتوی شما هم ممکن است در انعکاس انرژی شما کمی سریع‌تر از معمول باشد. برعکس اگر شما فرد آرامی باشید شاید بهتر باشد ویبراتوی شما هم کمی آرام‌تر از معمول باشد. سعی کنید کنترل این صدا را در اختیار داشته باشد و بتوانید مسئول ضربان آن باشید.

اگر می‌خواهید سریع باشد به‌سرعت آن اضافه کنید. اگر سرعت کم اثر مطلوب داشته باشد می‌دانید که چه باید کرد.

بعضی از افراد فکر می‌کنند تا رسیدن به‌انتهای نت نگه داشته شده

ویبراتو نباید داخل شود. و خیلی از شاگردان من وقتی نتی را شروع به‌خواندن می‌کنند در نیمه راه ویبراتو را وارد می‌کنند. شما در بخش ۳۱ سی‌دی تا اندازه‌ای اثر عجیب و نادری را می‌شنوید. چه‌کسی مسئول این تکنیک عجیب است؟ فرانک سیناترا که «I didit my way» را می‌خواند و در آخر کلمه «Way» ویبراتوی مختصری را به‌آن اضافه می‌کند. شما هم اگر بخواهید بعداً می‌توانید این کار را انجام دهید، اما ابتدا یاد بگیرید که ویبراتورا از شروع کلمه انتخابی خود شروع کنید و تا آخر به‌طور یکنواخت و قوی ادامه دهید.

آخرین عادتی که باید ترکش کنید بستن دندان‌ها برای اجرای ویبراتو است. در بخش ۳۲ سی‌دی تأثیر این عمل را می‌شنوید. این صدا اصلاً جالب نیست و من فکر می‌کنم برای اینکه صدایتان به‌شنوندگانتان برسد بهتر است دهان خود را باز نگاه دارید. اگر به‌خاطر داشته باشید که تا پایان کلمه یا جمله هرگز دهانتان را نبندید کمک زیادی به‌صدای کلی شما خواهد کرد.

عوامل ایجاد یک سبک: چگونه می‌توانید مهر و امضای خود را در موسیقی خود به‌جای گذارید، فقط با چند ثانیه گوش دادن به Billy Joet, Elton John, Rod Stewart و یا باربارا استرایسند شما بلافاصله صاحب صدا را می‌شناسید. آنها دارای سبک هستند ـ صدایشان دارای کیفیت شخصی است که آنها را از دیگران جدا می‌کند. شاید سبک تنها عامل مهم موفقیت یا عدم موفقیت یک خواننده حرفه‌ای باشد و این عاملی است که اغلب خیلی گریزپا و دست‌نیافتنی است حتی در مورد اجراکننده‌های خیلی ماهر و خبره. گفتن اینکه «اصالت داشته باش» راحت است. اما خیلی از خواننده‌ها در راه خاص و منحصر به‌فرد بودن قدم بر می‌دارند تا در دام مقلد یک صدا نیفتند. البته کار بدی نمی‌کنند ـ

فقط خیلی زودتر از آنچه باید در جایی متوقف می‌شوند.

در عمل برای رسیدن به‌سبک خود باید از تقلید شروع کنید یعنی تقلید کلید یافتن سبک است. بهترین راه برای شکل دادن به‌یک صدای شخصی، شاید عجیب به‌نظر برسد، اینست که قادر باشیم درست مثل یک آدم دیگر بخوانیم. این حرف تازه‌ای نیست. استادان هر قلمروئی در موسیقی در دنیا کارشان را با تقلید هنرمند محبوب خود شروع کرده‌اند و شما هم باید همین کار را بکنید. اگر برنامه مرا که سال‌ها با شاگردانم کار کرده‌ام دنبال کنید، به‌شما قول می‌دهم به‌صدایی که کاملاً متعلق به‌خودتان است دست خواهید یافت.

مرحله یک. با خواننده مورد علاقه خود شروع کنید، خواننده‌ای که از لحاظ محدوده صدا، کیفیت‌های مثبت صدای او و دوستش دارید. این صدای مورد نظر را به‌طور فشرده مورد مطالعه قرار دهید. در واقع مثل اینکه زبان جدیدی را می‌خواهید یاد بگیرید، خودتان را در آن غرق کنید. آنقدر به‌آن گوش دهید تا با هر نوانس (تزئین)، عادت، و هرگونه پرورش صدا و تنفس آن به‌خوبی آشنا شوید. سپس تنها بخوانید تا آنجا که می‌توانید تقلید آن را بکنید. هدف شما یک خوانندهٔ رؤیایی شدن است. از یک ضبط‌صوت استفاده کنید تا به‌طور بی‌طرفانه در مورد اینکه چقدر به‌هدفتان نزدیک می‌شوید قضاوت کند. این دستگاه فضای کاملاً جدیدی را جلو شما باز می‌کند و به‌شما اجازه می‌دهد که با گوش‌های یک خارجی که به‌آن گوش می‌دهد آن را بشنوید. این کار ممکن است هفته‌ها طول بکشد اما به‌کار خود ادامه دهید تا به‌صدای مورد نظرتان برسید.

این آن چیزی است که من به‌آن مرحله اوّل تقلید نام می‌دهم و چیزی است که هر خوانندهٔ جویای نام از روی شم و احساس انجام می‌دهد. مثل

بسیاری از شاگردان دختر من در سال ۱۹۹۸. شاگرد من دیانا تحت تأثیر سلین دیون (Celine Dion) و عاشق آهنگ «My Heart Will Go On» بود که تقریباً آن روزها هر موقع پیچ رادیو را باز می‌کردی این آهنگ پخش می‌شد. دیانا دیوانه این خواننده و آهنگهایش بود و تمام آلبوم‌های دیون را خریده و مورد مطالعه قرار داده بود. به‌زودی او تبدیل به‌یک ماشین زنده آهنگ‌های درخواستی دیون شد که هرچه می‌خواند به‌صورت یک اجرای نیمه دیون در می‌آمد وقتی در این مرحله بود من او را تشویق کردم که چیزهای دیگری را که بلد بود مانند دیون بخواند. وقتی در این مرحله تا آنجا که می‌توانست پیش رفت من از او خواستم که یک هنرمند دیگری را انتخاب کند و همین کار را با او بکند.

مرحله دو. مهارت یافتن در صداهای یک سری از هنرمندان کلید موفقیت شما در یافتن سبک شخصی خودتان می‌باشد. ممکن است شما دوستدار پر شور استرایسند باشید، اما وقتی در خواندن مانند و مهارت کافی یافتید آنرا رها کرده به‌دیگری بپردازید. این مرحله دوم تقلید است: رپرتوار (آهنگهای آماده برای خواندن) خود را وسعت دهید. ممکن است صدای شما با این خواننده جدید خیلی متفاوت باشد، اما ضمن اینکه آهنگ و کلام را حفظ می‌کنید، به‌طور ناخودآگاه مشخصات صدای خواننده مورد نظر را در خود ذخیره می‌کنید. بدین ترتیب وقتی از یک هنرمند به‌هنرمندی دیگر می‌روید و هر کدام را با دقت و انرژی کامل بررسی می‌کنید شما در حقیقت یک گنجینه از صداهای آوازی در خود جمع‌آوری می‌کنید که هر کدام متفاوت و مشخصه خاصی دارد.

در مرحله دوّم هدف من اینست که شما یک زمینه سبک و روش به‌دستتان بیاید. هنرمندان مختلف و مورد علاقه خود را تقلید کنید اما سعی کنید از انواع متفاوت باشند. و با هر کدام همان یک کار را بکنید،

گوش بدهید و صداها را حسابی بچلانید و تقلید کنید تا آنکه بتوانید ادای آنها را در بیاورید... هرچه زمان و انرژی برای مشابه‌سازی هر هنرمندی صرف کنید، هرگز کاملاً مثل آنها نخواهید خواند. زیرا شما ساز متفاوتی دارید. بیشترین مقدار که می‌توانید به‌آنها نزدیک شوید اینست که ویژگی، تحریرها و طنین کلی و شخصیت مدل‌های خود را کسب کنید. اما این‌ها مصالح خام خیلی خوبی محسوب می‌شوند، در جمع‌آوری این مصالح اولیه سعی و پشتکار داشته باشید.

مرحله سوم. شما صاحب گنجینه‌ای از تقلید خیلی از خواننده‌های مورد علاقه‌تان را دارید، و به‌دلخواه می‌توانید مثلاً مثل سلین دیون بخوانید سپس خواندن خود را عوض کرده مثل باربارا استرایسند، و بعد آنیتا بیکر (Baker) و آرتا فرانکلین بخوانید. با این حال وقتی شما می‌خوانید مردم به‌احتمال زیاد متوجه می‌شوند که سعی می‌کنید از خواننده خاصی تقلید کنید. آنها تشخیص می‌دهند که شما از صدای خواننده شناخته‌شده‌ای به‌صدای خواننده دیگری می‌روید. نه، در این مرحله آنها شما را به‌عنوان یک خواننده صاحب‌سبک نمی‌شناسند چون شما بیشتر به‌عنوان یک مقلد صدا پا به‌میدان می‌گذارید. و برای حال حاضر همین حد خوب است.

در مرحله سوم تقلید آنچه از شما می‌خواهیم اینست که در تغییر سبک و صدا از یک هنرمند به‌هنرمند دیگر مهارت کافی پیدا کنید. برای این کار آهنگی را که دوست می‌دارید انتخاب کنید و آن را چند قسمت کنید. اولین مصرع را مانند یک خواننده بخوانید برگردان آن را مثل خواننده‌ای دیگر و مصرع‌های دیگر را به‌همین ترتیب مثل خواننده‌های دیگر بخوانید تا آخر. بلی عجیب به‌نظر می‌رسد اما با این ترتیب شما یک مهارت اساسی کسب می‌کنید که دروازهٔ مرحله چهارم محسوب می‌شود

که در آن مرحله به‌اصالت واقعی دست می‌یابید.

مرحله چهارم. فرض بر اینست که شما سه مرحله اوّل تقلید را گذرانده‌اید و به‌راحتی می‌توانید هنرمندان مورد علاقه خود را تقلید کنید. شما می‌توانید مانند ویتنی سبک R&B[1] را با ضرب تند بخوانید یا مانند ربا (Reba) موسیقی کانتری (روستایی) را، بالادهای عاشقانه را مانند سید (Sade) یا پائولا کل (Paula Cole) اجرا کنید و همین‌طور الی آخر. اما به‌نظر بی‌فایده می‌رسد. ظاهراً شما هنوز هیچ سبک و اصالتی از خود ندارید و نمی‌دانید که این معجونی که در اختیار دارید به‌چه دردتان می‌خورد.

این درست چیزی بود که شاگرد من دبرا (Debra) را در یک تابستان دچار یاس کرد. دبرا تمام کارهایی را که من به‌شما یاد دادم انجام داده و در تقلید خواننده‌ها بسیار مهارت پیدا کرده بود. اما هر موقع که سر کلاس صدایش را ضبط می‌کرد از صدای خود متنفر می‌شد. یک مقلد بدی از مادونا از آب در می‌آمد دفعه دیگر تبدیل به‌نوع کارتونی سلین دیون می‌شد. او نمی‌توانست صدایی را که مال خودش باشد بیابد. تهیه‌کننده‌اش نمی‌دانست چه پیشنهاد کند ـ تنها چیزی که می‌توانست به‌او بگوید این بود که جای یک معجزه خالی است.

بدین ترتیب یک روز دیگر به‌کلی ناامید شد و به‌خودش گفت: «فراموشش کن من خودم می‌پذیرم که هیچ سبکی ندارم و نمی‌توانم داشته باشم. صدای من چیزی را که برای این امر لازم است ندارد. من این را می‌پذیرم: امروز در استودیو همین‌طور ساده بدون هیچ سعی و کوشش در تحریر و تزئین می‌خوانم. همه به‌من خواهند خندید، باشد بگذار مسخره‌ام کنند.»

---

۱. Rhythm and Blues سبکی از موسیقی که تم بلوز را با ریتم‌های تند اجرا می‌کنند.

همین کار را هم کرد، آواز خود را کاملاً ساده و بدون هیچ تزئین و پیرایه‌ای خواند و تمام کرد و ایستاد و منتظر ماند تا صداهای خنده‌های مسخره‌آمیز آهسته را بشنود. با مشاهده ابراز احساسات و خوشحالی شنوندگان دچار حیرت شد. و همه به‌او گفتند که بهترین اجرا را تا حال انجام داده است و از او پرسیدند چرا تا حال به‌این صورت شگفت‌آور و منحصر به‌فرد نخوانده بود. بالاخره آن اتفاق درست در لحظه‌ای که کمترین انتظارش را هم نداشت به‌ظهور پیوست. او سبک خود را که به‌دنبالش بود پیدا کرد.

مرحله چهارم فرآیند تقلید وقتی حاصل می‌شود که تمام کارهایی را که کرده‌اید در یک‌جا جمع شود. اگر شما هم مثل دبرا کار سخت تمرین و تقلید قهرمان‌های خود را انجام دهید، مغز و استعداد شما این اطلاعات جمع‌آوری شده خام را پرورش می‌دهد و یک مجموعه جدیدی به‌وجود می‌آورد که خیلی بیشتر از مجموع تک به‌تک آن‌هاست. دبرای واقعی مجموعه‌ای بود از تکنیک‌هایی که یاد گرفته بود، و آنچه از راه تقلید جذب کرده بود به‌اضافه آنچه که خودش بود. صدای حاصل از این مجموعه بسیار عالی بود.

داستان دبرا چیز غیر معمولی نبود. در مدت بیست و پنج سال گذشته من آن را هزاران بار شنیده‌ام هر بار که خواننده‌ای به‌سختی در تقلید صداها کار کرده باشد پس از مدتی به‌جایی می‌رسد که احساس می‌کند هیچ‌چیز اصالت ندارد و دچار نومیدی می‌شود. سپس پس از تلاش و کوشش بسیار، کوچکترین امید برای یافتن سبک و اصالت را از دست داده و منصرف می‌شود. در این‌جور مواقع سبک و روش به‌طور ناگهانی، غافلگیرانه و شگفت‌آور ظاهر می‌شود.

آیا می‌شود کار و تلاش یادشده را دور زد و مستقیماً به‌سبک رسید؟

نه. این کار عملی نیست. برای این کار شما نیاز دارید بهترین پایه ممکن را پی‌ریزی کنید. ما هرگز نمی‌دانیم کی و کجا کار ما به‌سرانجام دلخواه می‌رسد، اما قول می‌دهم که این اتفاق می‌افتد و نتیجه‌اش معجزآسا است. اگر شما دنبال سبک واقعی خود هستید من شدیداً راه تقلید کردن را توصیه می‌کنم. اگر شما به‌طور استثنایی در تقلید کردن استعداد خوبی دارید راه شما کوتاهتر و کمتر یأس‌آور خواهد بود. اگر هم استعداد استثنایی ندارید باز نگران نباشید. به‌تمرین، به‌گوش دادن، و به‌تقلید کردن ادامه دهید. چیزی را از دست نخواهید داد.

بیان موسیقی: آنچه را که می‌خواهید بیان کنید بخوانید

ضمن اینکه شما سعی دارید زبان موسیقی خاص خود را پیدا کنید، دلم می‌خواهد درباره به‌کارگیری کلمات توسط مردم برای برقراری ارتباط فکر کنید. معمولاً ما در بعضی جاها توقف می‌کنیم، روی برخی کلمات فشار بیشتری به‌منظور تاکید وارد می‌کنیم. انتهای بعضی از کلمات را کوتاه و حذف می‌کنیم مثلاً جمله سؤالی مانند «Would you like to go to the movies?» عملاً به‌صورت «Would ya like t' go t' the movies.» از دهان شما خارج می‌شود این عوامل هستند که باعث فرق یک آدم با یک ربوت می‌شوند و آدم‌ها را باورپذیر می‌کنند.

اما وقتی آواز می‌خوانید آن باورپذیری که به‌طور طبیعی از صحبت کردن به‌دست می‌آید از بین می‌رود. نوعی تصنع وارد ماجرا می‌شود که کار را خراب و شنوندگان را شکاک می‌کند. وقتی به‌آواز گوش می‌دهند این فکر در مغزشان می‌رود که «این واقعی نیست، فقط یک آواز است.» و پیام آن را نمی‌گیرند. تلاش یک خواننده در این مورد اینست که بتواند بین قلمرو باورپذیر صحبت کردن و دنیای تصنعی آواز پلی بزند.

همانطور که قبلاً هم یادآوری کرده‌ام استاد این هنر فرانک سیناتر است. وقتی به‌آواز فرانک گوش می‌دهید او شما را وامی‌دارد به‌این که فکر کنید در حال گوش دادن به‌داستان‌های زندگی خودش هستید که همه‌اش هم واقعی است و با هر نتی شما احساسی را تجربه می‌کنید. وقتی ناراحت است شما هم ناراحت می‌شوید وقتی او شاد است شما هم بی‌اختیار لبخند می‌زنید. او می‌تواند مستقیماً به‌قلب شما رسوخ کرده و در هر سطحی که دلخواهش باشد با شما ارتباط برقرار کند. هدف اینست شما چه خواننده راک باشید یا فولکلور یا نویسندهٔ آهنگ.

برخی از خوانندگان پیشرفته آهنگ را قدم به‌قدم و نت به‌نت به‌دقت اجرا می‌کنند و نتیجه‌اش در بهترین حال، یک حالت مکانیکی است. من دلم می‌خواهد شما به‌جمله‌بندی و شکل کل آهنگ فکر کنید همانگونه که در صحبت روزمره فکر می‌کنید.

بگذارید برای کمک به‌شما یک تمرین ساده در این‌باره بدهم: به‌نوشتهٔ یک آهنگ آشنا نگاه کنید. شروع کنید و سطرهای اولیه آهنگ را به‌صورت صحبت کردن بخوانید. لازم نیست شکسپیروار بخوانید؛ کلمات را به‌سادگی، راحت و با لحن مکالمه‌ای بخوانید. اگر می‌توانید آن را ضبط کنید متن ضبط‌شده را بعداً برای مقایسه لازم خواهید داشت.

حالا برگردید و کلمات را با آهنگ و با همان لحنی که صحبت کردید بخوانید. با ملودی بالا و پایین بروید اما سعی کنید رابطه‌ای بین آواز و صحبت داشته باشید. در صورت نیاز به‌متن ضبط‌شده مراجعه کرده و روی صفحه نت خود برای یادآوری خودتان با مداد علامت‌گزاری کنید. چه مواقعی برای تاکید صدا را بلند کرده یا پایین آوردید؟ کدام یک از حروف بی‌صدا را با شدت اجرا کردید؟ کدام‌ها را یواش؟ چه مواقعی کلمه‌ای را کش دادید و چه موقعی کوتاهش کردید؟ سعی کنید این

حالت‌های صحبت و صداها را در آهنگ نیز رعایت کنید.

این کار همیشه آسان نیست. به‌نظر می‌رسد که ملودی آهنگ شما را به‌سمت الگویی می‌کشاند که خارج شدن از آن مشکل است. اما یادتان باشد که همه خوانندگان بزرگ با آهنگ همان کار را می‌کند که یک ماجراجوی جهانگرد با نقشه راه‌ها می‌کند. خیلی وقت‌ها آنها در جاده اصلی قدم بر می‌دارند، اما آمادگی این را دارند به‌راههای کوچک فرعی نیز که به‌جای خوش منظره‌ای ختم می‌شود سری بزنند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید. معمولاً یک آهنگ عالی جمله‌بندی خاصی را می‌طلبد و کلمات باید طوری ماهرانه ادا شوند که جمله‌بندی مورد نظر به‌راحتی بر زبان جاری شود. اما همیشه جایی برای تفسیر موجود است. شما در هیچ جایی کاملاً محدود نیستید. کمی تجربه کنید و به‌الهام برسید.

اگر شما به‌این شکل با آهنگ‌ها کار بکنید، متن را به‌صورت صحبت بخوانید و ضبط کنید و علامت‌گزاری کنید تا موقع خواندن با آهنگ یادآورتان باشد، با این کار دروازه جمله‌بندی خاص خود را می‌گشایید که آواز خواندن شما را مثل صحبت کردن طبیعی و صمیمی می‌کند.

ریف‌ها (اضافات آهنگی اصلی): تزئین آهنگ

اگر شما شاگرد مدرسه خوانندگی بوده‌اید که نت به‌نت و کلمه به‌کلمه تعلیم می‌دهند ممکن است دلتان بخواهد که ریزه‌کاری و پرداخت‌های اضافی به‌خود موسیقی بفزایید. برخی از خوانندگان دلشان می‌خواهد که نت اصلی را به‌عنوان پایه‌ی اصلی کار تلقی کنند و یک مشت نت‌های تکمیلی به‌آن اضافه کنند. این نت‌های اضافی تزئینی را ریف (Riff) می‌نامند آنچه شما باید بکنید این است که به‌مدت ده ثانیه به‌یکی از خوانندگان زیر (Stevie Wonder)، آرتا فرانکلن یا ماریا کری (Carey)

گوش دهید تا بدانید من درباره چه صحبت می‌کنم - آنها تقریباً هرچه می‌خوانند توأم با اضافات و تزئینات خودشان است.

وقتی خوانندگان تازه‌کار با این نوع حرکات آکروباتیک مواجه می‌شوند اغلب از وحشت بر خود می‌لرزند. استادان آواز رفتارشان با این ریف‌ها مانند رانندگی با ماشین مسابقه است اگر شما بخواهید با تمام سرعت از آن‌ها پیروی کنید نتایج اوّلیه خرابکاری و بی‌دقتی است. سرعت بیش از اندازه در زمان کمتر شما را به‌مکتب سرنگونی و آتش گرفتن صدا رهنمون می‌شود. اگر می‌خواهید این تزئینات اضافی یا ریف‌ها را بیازمایید با کسانی مانند لوتر وان - درُس (Luther Van-dross)، آنتیا بیکر، یا سلین دیون شروع کنید. من متوجه شده‌ام که آنها ریف‌ها را آرام‌تر از سایر اجراکننده‌ها انجام می‌دهند و سرعت کم در ابتدای کار به‌شما کمک می‌کند.

برای شروع به‌ریفی که می‌خواهید یاد بگیرید مکرر گوش کنید. سپس سعی کنید با یک انگشت نت‌های ریف را در روی کیبورد اجرا کنید. آرام پیش بروید زمان لازم و کافی برای تجسم هر نت الگوی مورد نظر را در نظر بگیرید به‌آرامی و هرچه بیشتر تمرین کنید. وقتی احساس کردید که الگوی ریف را درست در کیبورد اجرا می‌کنید، همراه نواختن آن بخوانید. نت به‌نت. عجله نداشته باشید آنقدر آرام کار کنید که به‌دقت کار لطمه‌ای نزند. وقتی نت‌ها را به‌خوبی یادگرفتید از نواختن دست بردارید و شروع به‌خواندن ریف به‌طور مکرر بکنید، هر بار کمی تندتر از پیش بخوانید اگر شروع به‌قاتی کردن نمودید، به‌سرعت کم برگردید.

اگر نمی‌توانید روی کیبورد یا پیانو نت‌ها را در بیاورید باز می‌توانید به‌همان ترتیبی که گفتم یاد بگیرید. در ابتدا گوش بدهید، سپس با سرعت خیلی کم شروع به‌تقلید آن بکنید. درباره آن مانند حرکت آهسته ریف‌ها

فکر کنید. مدت زیادی در همان سرعت بمانید (شاید حتی به‌مدت چند روز)، سپس شروع به‌افزایش ضرب آهنگ بکنید.

یک‌بار لوتر و اندراس گفت برخی از خوانندگان طوری با ریف رفتار می‌کنند که گویی با نت‌های اضافی دستمزد می‌گیرند. هرچه می‌توانند آهنگ را پر و لبالب می‌کنند. این افراط به‌مسخرگی منتهی می‌شود. یادم می‌آیاد اولین بار دوئتی را توسط ماریا کری با Boyz II Men روی آهنگ «One Sweet Day» شنیدم به‌نظر می‌رسید که آدم به‌دوئل ریف‌ها گوش می‌دهد و فکر نمی‌کنم امکان تشخیص خط ملودی اصلی وجود داشت.

اما اگر تعادل را رعایت کنید برای یک شاگرد خواننده پیشرفته تامین تعدادی ریف ساده مهم است. اضافه کردن ریف‌ها به‌آهنگ آنچنان بخشی از موسیقی R&B محسوب می‌شود که اگر به‌طور جدی و اصولی با این سبک بخوانید، باید حتماً آن را انجام دهید. اگر شما در اپرا یا تئاتر موزیکال می‌خوانید یا موسیقی روستایی (کانتری) یا حتی راک اندرول کلاسیک کار می‌کنید مهارت در ریف‌ها اهمیت زیادی ندارد اما هرچه می‌خواهید آن را امتحان کنید البته خیلی ملایم تا دچار یأس نشوید. به‌هر صورت این مهارت را یاد بگیرید تا وقتی به‌شما الهام می‌شود که آهنگی نیاز به‌ریف دارد آن را در اختیار داشته باشید. توصیه کوچک اما بسیار مهمی که می‌توانم به‌شما در این‌باره بکنم اینست که آهسته کار کنید. عجله کردن شما را به‌هدف نمی‌رساند.

شکار قطعات موسیقی عالی

با هر مهارت و سبکی که دارید اگر خواهان به‌نمایش گذاشتن استعداداتان هستید، شما نیاز به‌قطعات موسیقی عالی دارید. معنی این حرف چیست؟ بگذارید روشنتان بکنم: وقتی با یک موسیقی اوریژینال

کار می‌کنید به‌مراتب راحت‌تر می‌توانید خودتان هم اوریژینال باشید. وقتی با یک موسیقی ضبط‌شده کار کنید در مقابل دیواری قرار می‌گیرید که هنرمند اوّلی ایجاد کرده مگر اینکه تنظیم‌کننده ماهری بوده یا تخیل قوی موسیقی داشته باشید وگرنه آنچه می‌خوانید نیمه تقلیدی از کار اصلی خواهد بود. بنابراین اگر می‌خواهید در کارتان موفق شوید یا باید خودتان آهنگ را بنویسید یا با کمک کسی این کار را بکنید و یا اینکه آهنگ‌های جدید عالی پیدا کنید.

مهمترین بخش کار تجارت موسیقی به‌دست آوردن آهنگهای موفق است و پول آنجاست ـ معمولاً آهنگساز بیشتر از خواننده از ضبط یک آهنگ سود می‌برد. بنابراین بد نیست شما هم در نوشتن آهنگ امتحانی بکنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

می‌دانم که شاید از حرف من تعجب کرده و بگویید: «عجب! من دارم درس خوانندگی می‌خوانم. فکر یک آهنگساز نخبه شدن در این مرحله خیلی دور از ذهن است.» راست می‌گویید من می‌خواهم در صدای خود متمرکز شوید. فقط سعی می‌کنم شما گوشه‌چشمی هم به‌واقعیات این کار بیندازید و امیدوارم در این مرحله دانه‌هایی به‌کارم که شاید در آینده به‌ثمر بنشیند.

من به‌همه شاگردانم که قصد دارند یک هنرمند برای ضبط و پخش آلبوم باشند، سفارش می‌کنم یک کلاس مقدماتی آهنگ‌نویسی (ما می‌گوییم آهنگسازی) برای خواننده را بگذرانند. ضرری ندارد. شاید استعداد مخفی داشته باشید که بعداً خیلی به‌دردتان بخورد. با این کار حداقل شما با کسی که سازنده ماده اصلی کار مورد علاقه شما می‌باشد تماس پیدا کرده و آشنا می‌شوید. اگر نمی‌توانید آهنگ بنویسید شما همیشه می‌توانید دنبال آهنگ بگردید. راه بیفتید و یک آهنگ‌نویس جوان

پیدا کنید که از صدای شما خوشش بیاید و دلش می‌خواهد بنزین برای موتور شما باشد. به‌این ترتیب با آهنگهای جدید دست‌نخورده کار خواهید کرد که منتظر مهر و امضای سبک اصیل (اوریژینال) شما می‌باشند.

اگر نمی‌توانید آهنگهای اُریژینال پیدا کنید من تاکتیکی را پیشنهاد می‌کنم که آن روی سکهٔ تقلید است. برای این کار دو راه وجود دارد. اوّل شما می‌توانید آهنگی را که هرگز نشنیده‌اید از روی نت آن یاد بگیرید. به‌اجرای کسی دیگر از این آهنگ گوش ندهید فقط از روی نت‌ها آن را در روی کیبورد در آرید و یا از دوستی که پیانو می‌نوازد کمک بگیرید. می‌دانم که اینگونه یاد گرفتن آهنگ وقت زیادی می‌گیرد اما ارزشش را دارد.

شما می‌توانید از راه معمولی نیز یک آهنگ را یاد بگیرید ـ خواندن همراه با یک خواننده ـ و سپس آن را پشت و رو کنید. یک آهنگ آهسته را تند بکنید و یا سرعت یک آهنگ تند را کم کنید. ملودی یا بعضی از کلمات آن را عوض کنید. اینجا هدف اینست که هه‌چیز را زیر و رو کنید. وقتی تغییرات اصلی را دادید رابطه خود را با اجراهای معمولی استاندارد قطع کنید و در جاهایی که احساس می‌کنید ممکن است خلاقیت داشته باشید خودتان را آنجا قرار دهید.

تا آنجا که می‌توانید فرصت‌هایی به‌خود بدهید تا صداهای جدیدی را در ذهن خود مجسم کنید و در صورت امکان آن‌ها را بیابید. آهنگی را که با یک دوست درست می‌کنید، یا یک آهنگ کانتری بلوز با اجرای کاباره‌ای فانک[1] کلاسیک ممکن است جرقه‌ای در ذهنتان ایجاد کند که صدای مورد پسند شما باشد و شما را به‌یک مکان واقعاً اوریژینال

---

۱. Funk سبکی از موسیقی

رهنمون شود.

اوریژینال و جدید بودن کجاها مهم است و کجاها نیست

به‌خاطر داشته باشید که اصالت و جدید بودن در برخی از قلمروهای دنیای موسیقی مورد استقبال و انتظار است و در برخی دیگر زیاد مورد نظر نمی‌باشد. اگر شما در اپرا یا تئاتر موزیکال کار می‌کنید هدف این نیست که متفاوت از چیزهای قبلی بخوانید بلکه باید آنها را تکرار کنید. در واقع در چنین مواردی صداهایی با شخصیت خاص و متفاوت اغلب به‌جای تشویق و جلو زدن، کنار گذاشته می‌شوند. در این نوع خواندن تکنیکی، هرکسی ویبراتو را در جای خود انجام می‌دهد و هر نتی به‌حداکثر زمان خود کشیده می‌شود، و به‌صدا با نگاه یک دستگاه موسیقی می‌نگرند، نه محلی به‌عنوان تجربه‌های صدایی.

در موسیقی پاپ چشم‌انداز وسیع‌تر می‌شود و صداهای اوریژینال مورد استقبال قرار می‌گیرد، اما آنجا هم آنچه مورد نظر است بستگی به‌آن چیزی دارید که می‌خوانید.

معمولاً بالادها (آهنگهای عاشقانه) ـ آهنگهای با ریتم آهسته ـ نظم و شیوهٔ مشخصی دارند: آنها از لحاظ موسیقی با ملودی‌هایی که در تئاتر موزیکال می‌شنوید مربوط می‌شوند. شنونده‌ها در انتظار یک صدای ملایم و آرام و راحت و آسان‌پسند هستند. می‌خواهند با اولین شنیدن کلمات را درک کنند و آرامش یابند، نه اینکه با تجربه‌های جدید گیج شوند. آهنگهای تند از هر نوعش باشد جای زیادی برای بازی کردن دارند و می‌توانید از صداهای ناب و دست‌نخورده دور شوید و به‌سوی صداهای احساسی و پرانرژی بروید. من امیدوارم که شما همه خواهان دستیابی به‌یک سبک منحصربه‌فرد خودتان باشید اما خواهش می‌کنم

انتظارات خود را از داشتن اصالت و سبک با نوع موسیقی انتخابی خودتان متناسب کنید. با این ترتیب کارها آسان‌تر خواهد شد.

البته کسب موفقیت کاملا به‌خواندن مربوط نمی‌شود

مردم بیشتر وقت‌ها از من می‌پرسند چه چیزی باعث موفقیت یک خواننده می‌شود که منظورشان از موفقیت «خواننده‌ای که پول پارو می‌کند.» می‌باشد. با اینکه تخصص من یاد دادن تکنیک صوتی است و تاکید می‌کنم که تکنیک خوب به‌سوی داشتن یک صدای خوب و صوتی اوریژینال شما را رهنمون می‌شود، باید بپذیرم که در واقعیت داشتن صدا فقط یکی از عوامل موفقیت است.

چند سال پیش مجری یک شرکت ضبط صدا از من خواست تا با هنرمند جدیدی که در حال شکوفایی است کار کنم و اضافه کرد که این پسره باورنکردنی است و سرنوشتش اینست که ستاره بزرگی شود.

من پرسیدم «آیا خوب می‌خواند؟»

«نُچ.»

«آیا می‌تواند آهنگ بسازد و ترانه بنویسد؟»

«نه»

«آیا سازی را می‌تواند بنوازد؟»

«هیچ سازی بلد نیست.»

«اسمش چی است؟»

پاسخ داد: «بیلی آیدول (Billy Idol)»

شرکت ضبط صدا توجهی به‌استعدادهای طبیعی موسیقی آیدول نداشت. آنها به‌این توجه داشتند که او ظاهر خوب و درست مطابق با حال و هوای روز دارد. آنها شرط‌های سنگینی می‌بستند سر این که توده جوان

که موسیقی ضبط‌شده می‌خرند جذب ظاهر جذاب او خواهند شد. شرطی بود که درستی آن ثابت شد. میلیون‌ها آلبوم ضبط‌شده از بیلی آیدول در تمام دنیا به‌فروش رفته است.

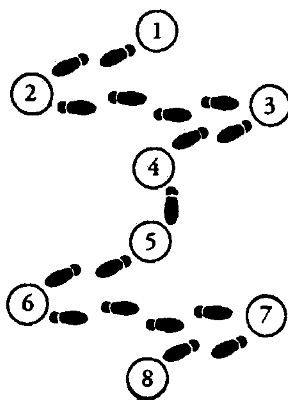
آیا من می‌گویم که موسیقی مهم نیست؟ البته که نه. آیا عقیده دارم که سبک و جذابیت خواننده بر استعداد او برتری دارد؟ نه. من می‌خواهم به‌این اشاره کنم که پشت موسیقی دنیایی وجود دارد که در ستاره شدن هنرمند اثر می‌گذارد. اداره صحنه و اجرا، هرکدام هنرهای مستقلی محسوب می‌شوند اگر شما تازه شروع می‌کنید می‌خواهم خیلی مختصر در مورد این هنرها با شما صحبت کنم.

اگر توجه خود را به‌این جلب می‌کنید که به‌استعدادهای خود در دنیای موسیقی توجه زیادی نکنید، یادتان باشد که صرف‌نظر از بیلی آیدول، بهترین وضعیت برای کسب موفقیت در کار تجارت موسیقی، اینست که از لحاظ صدا مزایایی داشته باشید. من خیلی از خواننده‌های بزرگ را دیده‌ام که در کار مداوم و دیرپای خود به‌کار یادگیری سخت و استعداد خود تکیه داشته‌اند. این نوع تکیه داشتن و اطمینان، انعطاف و مداومت کافی به‌شما می‌بخشد که موانع سر راه پرپیچ و خم و پر دست‌انداز راه تجارت موسیقی را از پیش پای شما بردارد.

حرکت در روی صحنه ۱۰۱: مرحله مقدماتی

تمام حرکت‌های روی صحنه می‌تواند به‌یک الگوی ساده تقلیل پیدا کند که با یادگیری آن می‌توانید مقابل هر تماشاگرو هر محلی به‌راحتی و به‌طور موثر مانور دهید. این الگوی اصلی می‌تواند هم در بزرگترین صحنه سالن شهر و هم در کوچکترین قهوه‌خانه، عملی و موثر باشد با استفاده از دیاگرام زیر قدم بر دارید. با این ترتیب به‌نقشه‌ای دست خواهید

حرکت در روی صحنه



شکل مربوط به‌صفحه ۱۰۶

یافت که قابل استفاده مجدد بوده و به‌راحتی در هر اجرایی می‌تواند راهنمای شما باشد.

نقطه اوّل. موقعیت اوّل نزدیک وسط صحنه، به‌تماشاگر، اولین فرصت را برای دیدن و شنیدن شما می‌دهد لحظه‌ای که پشت میکروفن قرار می‌گیرید لحظهٔ مهمی است که حضور قوی و تسلط بر انرژی خود را در سالن برقرار می‌کنید. چگونه این کار را باید بکنید؟ اوّل بی‌حرکت بایستید. بعضی از اجراکننده‌ها در شروع یک آهنگ آنقدر دور و بر خود حرکت می‌کنند که تماشاچیان احساس می‌کنند گویی دنبال یک بشقاب پرنده می‌گردند و یک موجود فضایی را در داخل می‌بینید. حتی اگر شما آهنگ تند رقص مانند هم اجرا می‌کنید باز هم می‌توانید نسبتاً در یک محل ساکن باشید محل پاهایتان را تغییر ندهید و سایر اعضای بدن خود

را با آهنگ تکان دهید هدف در اینجا اینست که به‌تماشاگرها فرصتی برای آشنا شدن اولیه بدهید. آنها این حق را دارند که یکی دو لحظه فرصت این را داشته باشند تا ببینند شما کی هستید، چه لباسی پوشیده‌اید، و شبیه چه چیزی هستید. آنها همچنین می‌خواهند بدانند آهنگی راکه می‌خوانید می‌شناسند و دوست دارند، درباره صدای شما و خودتان چه احساسی دارند و آیا دلشان می‌خواهد به‌شما توجه داشته باشند. بالاخره می‌خواهند این را بدانند: آیا این اجرا و اجراکننده می‌تواند آنها را خوشحال کند؟

وقتی از صحنه به‌پایین نگاه می‌کنید اگر یک گروه تماشاگر کوچکی دارید که می‌شود چشم تو چشم نگاهشان کرد، جهت نگاه خود را به‌بالای سر آنها متوجه کنید. برخورد بدین صورت راحت‌تر است. یادتان باشد خیلی از آهنگ‌ها از لحاظ احساسی بسیار قوی هستند و برخی از تماشاگرها از اینکه نگاهشان کنید و احساس عشق عمیق‌شان را به‌آهنگ درک کنید ناراحت می‌شوند. شما سعی می‌کنید مردم را در احساس آهنگ غرق کنید بدون آنکه خیلی به‌آنها نزدیک شوید و باعث دستپاچگی آنها شوید. بنابراین وقتی جایتان را عوض می‌کنید نگاه چشم تو چشم را به‌ندرت انجام دهید.

نقطه اوّل در صحنه در حقیقت جایی است که به‌مردم می‌گویید: «این من هستم چند لحظه از وقتتان را به‌من بدهید و می‌دانم که می‌توانم شما را وادار به‌تبسم، گریه، یا خنده بکنم یا وادارتان کنم آنچه راکه خودم حس می‌کنم شما هم احساس کنید.»

وقتی خودتان را مستقر کردید، موسیقی راهنمای شما برای حرکت و تغییر موقعیت خواهد شد.

نقطه دوم. هر آهنگی داستانی دارد و لحظاتی دارد که در آن احساس

عوض می‌شود. وقتی احساس کنید که اوّلین حالت به‌حالتی دیگر تبدیل می‌شود موقع آنست که شما جایتان را عوض کرده و به‌نقطهٔ دو منتقل شوید. من در دیاگرام نشان داده شد نقطه دو را در سمت راست انتخاب کرده‌ام اما شما می‌توانید به‌هر سمتی دلتان خواست حرکت کنید. کمی هم بچرخید تا افرادی که در وسط یاسمت چپ هستند قادر به‌دیدن بخشی از صورت شما باشند و فکر نکنند که کنار گذاشته شده‌اند.

نقطه سوم. با پیشرفت آهنگ وقتی به‌حالت بعدی می‌رسد جهت خود را عوض کرده و به‌سمت چپ صحنه بروید. باز هم مطمئن باشید که هر کسی در سالن قادر به‌دیدن بخشی از صورتتان است.

نقطهٔ چهارم. با جابه‌جایی بعدی آهنگ به‌وسط صحنه برگردید. حالا از لحاظ جهت با تماشاگران، با نقطه یک همجهت هستید اما به‌آنها نزدیکتر شده‌اید. آنها حالا کمی بیشتر با شما آشنا شده‌اند و آماده‌اند که بدون احساس ناراحتی و تهدید شما را به‌خود نزدیک‌تر ببینند. در این موقعیت احتمالاً آهنگ نزدیک به‌اتمام است.

نقطه پنجم. خیلی از آهنگ‌ها در موقعیت پنجم تمام می‌شود، در جهت نقطه یک و چهار اما باز هم نزدیک‌تر به‌صحنه. این موقعیت موضع قدرت شما محسوب می‌شود. شما صحنه را تسخیر کرده‌اید. به‌سمت پشت و چپ، راست، و جلو و کاملاً با حاضرین ارتباط برقرار کرده‌اید.

نقطه ششم تا هشتم. برخی از آهنگ‌ها طولانی‌تر از دیگران هستند و حرکت بیشتری را می‌طلبند. در این صورت به‌نقطه ششم بروید، حرکت کمی به‌راست. از آنجا نقطه هفتم دوباره سمت چپ سالن را مخاطب قرار می‌دهد. و در نقطع هشتم برای اتمام آهنگ به‌وسط برگردید.

آیا این خیلی ساده به‌نظر می‌رسد؟ بسیار خوب! قرار هم بود که چنین باشد، و چیزی که عجیب است اینست که تمام حرکات صحنه تا حدی بر

پایهٔ این جهت‌ها قرار دارند. وقتی شما به‌یک کنسرت بزرگ راک می‌روید و بروس سپرینگستین (Bruce Springsteen) را می‌بینید که به‌یک سمت صحنه می‌دود و روی یک بلندگو برای خواندن و نواختن می‌پرد، عملاً در نقطه دوم قرار دارد. وقتی موسیقی اوج می‌گیرد و او خود را به‌سمت دیگر صحنه و خود را به‌تماشاگرها می‌رساند او در واقع در نقطه سوّم قرار می‌گیرد.

این طرح حتی موقعی که فضا کم یا اصلاً وجود ندارد هم کارساز است. اگر در جایی برنامه اجرا می‌کنید که حتی یک قدم هم نمی‌توانید بردارید، باز هم این مراحل را با حرکت سر و بدن خود طی کنید. به‌علت اینکه تشخیص زمان حرکت همیشه آسان نیست بگذارید با یک مثال شما را روشن کنم. یک آهنگ ساده‌ای را انتخاب می‌کنم و زمان حرکت‌ها را با آن تعیین می‌کنم. لطفاً همراه من بخوانید و با مراحلی که در دیاگرام نشان داده شده است حرکت کنید.

آهنگ Jingle Bells

نقطه اوّل: آهنگ شروع می‌شود و ما کاملاً بی‌حرکت می‌مانیم تا بینندگان ما را ضمن خواندن اشعار زیر خوب ببینند:

Jingle bells! Jingle bells! Jingle all the way!
Oh what fun it is to ride in a one-horse open Sleigh.
Oh! Jingle bells! Jingle bells! Jingle all the way!
Oh what fun it is to ride in a one horse sleigh

نقطه دوم: آهنگ به‌یک ملودی و احساس دیگر عوض می‌شود و ما آن را با حرکت به‌نمایش می‌گذاریم:

Dashing through the snow in a one-horse open sleigh,

O'er the fields we go, Laughing all the way;

نقطه سوم: ملودی فرق نمی‌کند، ما کمی حرکت می‌کنیم تا از یکنواختی بکاهد:

Bells on bob-tail ring, making spirits bright;

What fun it is to ride and sing a sleigbing song tonight!

نقطه چهارم: ملودی مجدداً به‌جایی که شروع شده بود بر می‌گردد، پس ما دوباره حرکت می‌کنیم:

Jingle belss! Jingle bells! Jingle all the way!

Oh what fun it is to ride in a one-horse open sleigh.

تغییرات موجود در آهنگ را من از خودم اختراع نکردم. آنها در ساختار آهنگ می‌باشند، و شما در هر آهنگی تغییرات مشخصی را می‌توانید شناسایی کنید. فقط باید دقت کنید که تغییرات مشخص آهنگ را دقیقاً بشنوید. سعی کنید آهنگهای مورد علاقه خود را بخوانید و در ذهنتان پنج یا هشت مرحله را که شرح داده‌ام قدم بردارید و حرکت کنید. در حقیقت جایی که به‌طور وحشتناکی خارج و غلط باشد وجود ندارد. به‌این کار به‌صورت تفریح نگاه کنید و رویش کار بکنید تا تسلط کافی پیدا کنید.

هراس حضور در صحنه

خواندن و قدم‌زدن در اطاق خود با حضور واقعی در صحنه فرق زیادی دارد. من مطمئن هستم به‌جز تعداد معدودی از شماها، بقیه شما، وقتی من کلمه روی صحنه یا تماشاگران را به‌کار می‌برم از تصور واقعیت یافتن آن دچار تشویش می‌شوند. اغلب ما همین‌طور هستیم و هراس از صحنه حتی گاهی از وقت‌ها گریبانگیر اجراکننده‌های پخته و ماهر نیز

می‌شود.

خیلی از شاگردان من از اینکه من هرگز به‌مسأله هراس از صحنه با چشم منفی نگاه نکرده و نمی‌کنم دچار تعجب می‌شوند. من به‌آن با چشم بخشی طبیعی، حتی لازم اجرا نگاه می‌کنم وقتی شما می‌ترسید، سیستم خودکار اعصاب شما برای کمک به‌شما دگمه‌ای را فشار می‌دهد که باعث جاری شدن انرژی و قدرت زیادی برای مقابله با خطری که احساس می‌کنید می‌شود. بلی، این درست است که ضربان قلبتان زیاد می‌شود و کف دستتان عرق می‌کند اما ترشح آدرنالین به‌شما انرژی می‌دهد که اگر آن را آزاد رها کنید، شما را به‌سطوح جدیدی از بیان خلاق هدایت می‌کند.

باربارا استرایسند با هراس از صحنه حتی در حضور تماشاگر به‌مبارزه پرداخته است. مایکل جکسون و بروس سپرینگستین هنوز قبل از رفتن به‌صحنه دچار حالت تهوع می‌شوند. خیلی از اجراکنندگان احساس شما را در ورود به‌صحنه دارند، اما جایی که باربارا بیشتر وقت‌ها از ترس خود نتیجهٔ منفی می‌گیرد، بروس از جنبه‌های مثبت آن بهره می‌گیرد. در مورد او تا زمانی که عرق نکرده، دل‌درد نگرفته و به‌شدت عصبی نباشد آمادگی پیدا نمی‌کند تا به‌صحنه رفته و یک اجرای فوق ستاره‌ای واقعی به‌نمایش بگذارد. او به‌هراس از صحنه به‌چشم وسیله‌ای برای آمادگی به‌اجرای احتمالی یک کار عالی نگاه می‌کند.

از داشتن چنین ترسی نگران نباشید و اگر چنین هراسی در شماست از آن استفاده کنید تا شما را به‌مراحل بالاتر از آنچه که فکر می‌کردید برساند.

اگر تفکر مثبت در این مورد کارساز نبود، ممکن است تکنیک دیگری که من طراحی کرده‌ام و یک تمرین تنفسی است، به‌شما کمک کند. این

تمرین نه تنها باعث آرامش شما می‌شود شما را در تنفس دیافراگمی نیز متبحر می‌کند که آواز شما را به‌پرواز در می‌آورد.

تنفس رنگی

به‌راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید. دست‌هایتان را روی شکم بین دنده‌ها و ناف قرار دهید، و عمیقاً نفس بکشید (نفس را به‌داخل فرو دهید). ضمن اینکه ریه‌هایتان را پر می‌کنید شانه‌هایتان افتاده و راحت و سینه‌تان آرام باشد. وقتی نفس را بیرون می‌دهید به‌صدای نفستان که خارج می‌شود گوش دهید. به‌این صدا متمرکز شوید و پیش خود مجسم کنید هوایی که بیرون می‌دهید رنگی است. شما می‌توانید آن را به‌رنگ قرمز تصور کنید که رنگ ترس است. یکی دو دقیقه این کار را بکنید تا احساس آرامش کنید. وقتی شروع به‌استراحت می‌کنید و احساس آرامش می‌کنید، تجسم کنید که قرمزی ترس به‌تدریج تبدیل به‌آبی می‌شود. و تنفس دم و بازدم را ضمن گوش دادن به‌آن ادامه دهید تا زمانی که بتوانید تصور کنید که هر نفستان به‌رنگ آبی تند در آمده است. وقتی دیگر هیچ رنگ قرمزی باقی نماند چشمانتان را باز کنید. حالا آماده کارتان هستید. رنگ آبی، رنگ آرامش است. وقتی وارد صحنه می‌شوید آنرا با خود ببرید.

راه‌هایی که به‌شادی می‌رسند

آرزوی شما چیست؟ آیا می‌خواهید خواننده اوّل در کنسرت باشید؟ در گروه کر کلیسا از همه جلو بزنید؟ من نمی‌توانم قول دهم که با فشار دگمه‌ای ناگهان به‌همه‌چیز برسید و به‌مجموعه‌ای از راه‌ها و استعدادهایی دسترسی پیدا کنید که آدم را تبدیل به‌ستاره‌ای می‌کند که آلبوم ضبط

می‌نماید. اما اگر اصولی را که من یاد دادم فراگرفته و عمل کنید. تقریباً به‌طور مطمئن می‌توانید به‌قوی‌ترین و غنی‌ترین صدایی که از شما امکان دارد دست بیابید و متوجه شوید که می‌توانید موسیقی خود را به‌شیوه‌ای که منحصر به‌خودتان است منتقل کنید. هدفتان هرچه باشد دنبال شیوه و سبکی باشید که نشان می‌دهد شما که هستید و چه احساسی دارید. این یک خدمت منحصر به‌فرد شما برای دنیاست که می‌دانم شادی‌بخش است.

۱۱

توصیه‌های اساسی اضافی برای سخنران‌ها

هنر واقعی سخنرانی از ایجاد ترکیب قانع‌کنندهٔ سه عامل اصلی حاصل می‌شود: آنچه می‌گویید، چگونه آن را بیان می‌کنید و شما کی هستید. وقتی این سه عامل به‌هم می‌آمیزند، متوجه می‌شوید که صدای شما تبدیل به‌وسیله‌ای می‌شود که مردم را به‌حرکت آورده و وادار به‌گوش دادن کرده و حرف‌های شما را جدی می‌گیرند، چه شما در محل کار، یا خانه، یا روی صحنه باشید.

تمرین‌هایی که برای صدا کرده‌اید و کاری را که برای کسب صداهای متنوع تا حالا انجام داده‌اید باعث افزایش توانایی، بردباری و تکنیک شما شده است. حالا می‌دانید که ساز شما چه امکانات وسیعی دارد و نیز می‌دانید که آنرا چگونه برای حذف حالت‌هایی که دوست ندارید تنظیم کنید. پس چه چیزی باقی مانده است؟ تنها چیزی که ممکن است سر راه شما و یک سخنران عالی به‌صورت مانع وجود داشته باشد ـ اگر چنین چیزی باشد ـ شاید عادت باشد. گاهی وقت‌ها علیرغم اینکه صدای آواز خواندن شما پر، قوی، و دارای رنگ و تنوع است، ممکن است حالت صحبت کردن، شما را به‌شیوه محدود و پر عیب سابق برگرداند. ممکن

است شما عادت به‌حرف زدن خیلی تند داشته باشید که بدنتان فرصت کافی برای بیرون دادن صداهای جدید را پیدا نکند. ممکن است شما گرفتار یکنواختی غیر قابل ملاحظه شوید بر این اساس که فکر کنید باید بین خواندن و صحبت تفاوتی وجود داشته باشد. اما اگر به‌تجربه کافی بچسبید و دیوار بین خواندن و صحبت کردن را از میان بردارید، متوجه می‌شوید که صدای صحبت کردن شما زنده، پر طنین و منحصر به‌فرد خودتان است.

در این فصل من تکنیک‌هایی را به‌شما می‌آموزم که بتوانید آگاهانه صدای قبلی خود را کنار گذاشته و صدای جدیدی را جانشین کنید. من ضمناً از شما خواهم خواست که توجه خود را به‌این جلب کنید که چه تعدادی از عوامل برای شکل دادن به‌یک پیام خاص مورد نظرتان لازم است عوامل تحرک صدا ـ سرعت، ارتفاع، بلندی صدا؛ چگونه بعضی از صداها را بکشید؛ سکوت را چگونه رعایت کنید، ـ این‌ها چیزهایی است که روی شنونده شما تاثیر گذاشته و ایجاد عکس‌العمل می‌کند. همانگونه که در این فصل خواهید دید، صدائی که مؤثر و قوی باشد ممکن است لزوماً صدای مورد علاقه مردم نباشد شاید هم صدایی نباشد که به‌علت بی‌نقص بودن مورد تحسین قرار بگیرد. اما به‌علت یک همیاری قوی بین پیام و پیام‌رسان، هر دو به‌یادماندنی می‌شوند.

با دادن زمان مناسب به‌منظور هماهنگ کردن موسیقی کلام با آوازِ افکار، و احساسات، و خواسته‌هایتان می‌توانید با هر شنونده‌ای ارتباط برقرار کنید از یک ارباب گرفته تا یک دوست عاشق. قدرت بی‌شک و شبهه‌ای نصیب شما می‌شود که نتیجه بر طرف کردن موانع صدایی راه شما می‌باشد و شما دارای صدای آزاد و رهایی می‌شوید.

یافتن سرعت مؤثر در گفتار

آیا تا به‌حال برای خرید ماشین به‌یک بنگاه معاملات ماشین مراجعه کرده‌اید؟ هر موقع که من این کار را کردم، از صحبت دلال ماشین که مانند رقص صدا محسوب می‌شود مبهوت شدم. این کار اوست که با ایجاد یک دیوار صدایی و زبان بازی توجه شما را به‌ماشین مورد نظرتان جلب کند و هرچه ممکن است مزایای اضافی برای ماشین مطرح کرده، و قیمت ماشین و مخارج معامله را توجیه کند. آدم احساس می‌کند زیر یک غلطک سنگین له می‌شود. صدای فروشنده آنچنان بی‌وقفه و بی‌امان است، که مجالی برای قطع صحبت او و انجام یک سؤال باقی نمی‌گذارد ممکن است این احساس در شما ایجاد شود که قطع صحبت او و انجام یک پرسش، نمایشگر کندی ذهن شما باشد. بنابراین شاید علیرغم قضاوت خوب خودتان می‌گذارید به‌حرفش ادامه دهد، هرچند که می‌توانید پس از خاتمه صحبت او قدم به‌بیرون بگذارید و به‌سرگیجه خود پایان دهید. شما حد اعلای این نوع حرف زدن‌های سریع حرفه‌ای را می‌توانید در آگهی‌های تلویزیون شاهد باشید.

وقتی با این نوع صحبت سریع مواجه می‌شوید چه فکر می‌کنید؟ در مورد فروشنده‌ای که صحبتش شد فکر می‌کنم اغلب ما نتیجه‌گیری می‌کنیم که گوینده سعی می‌کند یک نوع حس اضطرار (و در نتیجه فشار) ایجاد کند یا اینکه او از چیزی عصبانی است و می‌خواهد مخفی کند. با هر سرعت کلام، لحنی را به‌صحبت می‌دهد که گویی نت آن را یک آهنگساز قبلاً نوشته و مشخص کرده است.

بنابراین سرعت کلام درباره شما بیانگر چه چیزی است؟ وقتی شنوندگان شما گوش می‌دهند چه تأثیری به‌جا می‌گذارد؟

قبل از هرچیز یادتان باشد که هرکسی سرعت خاص خود را دارد. اگر

شما هیجان‌زده و بیقرار هستید شاید متابولیسم بدنتان طبیعتاً بالاست. درنتیجه راه رفتن‌تان سریع، خوردنتان سریع و صحبت‌تان هم سریع می‌باشد. از طرف دیگر ممکن است شما طبیعت آرامی داشته باشید و به‌ندرت عجله‌ای از خود نشان دهید. احتمالاً ضربان قلبتان و همچنین ضربان تنفس‌تان پایین است. خود را با سرعت طبیعی‌تان هماهنگ کنید. آیا از آدم‌های دور و بر خود تندتر صحبت می‌کنید؟ آرام‌تر؟ مقداری وقت صرف کنید و از دوستان خود پرسیده و دقت کنید و سرعت خود را با دیگران مقایسه کنید. اساساً سرعت خوب یا بد وجود ندارد اما من دلم می‌خواهد شما آگاه باشید که وقتی تمایل طبیعی‌تان تشدید می‌شود ـ که اغلب وقتی دچار حالت عصبی هستید اتفاق می‌افتد ـ چه اتفاقی می‌افتد.

اگر سرعت طبیعی شما متوسط مایل به‌سریع است. عصبانیت و هیجان به‌راحتی باعث سرعت گرفتن صحبت شما می‌شود. شما در ملاقات‌های رو در رو و یا خانوادگی ممکن است مسأله‌ای نداشته باشید، اما وقتی جلوی یک عده تماشاگر قدم پیش می‌گذارید یا خودتان را آماده می‌کنید که خبر بدی را به‌همسر خود بدهید، آدرنالین شروع به‌ترشح می‌کند، ضربان قلب تندتر شده و انرژی زیاد برای مقابله تنشی که در راه است رها می‌شود. اگر در این موقع خود را با سرعت طبیعی‌تان هماهنگ نکنید، تعدادی پیشامد اتفاق می‌افتد. صدای شما آینه‌وار «تغییر آهنگ» بدنتان را منعکس کرده و بیرون می‌ریزد. در حالی که دهان، گلو و زبان شما برای ادای کلمات به‌شدت تقلا می‌کنند، ممکن است شما به‌یک حالت یکنواخت ور ور کردن بیفتید زیرا وقت یا نفس کافی وجود ندارد که صدا به‌راحتی در دهان بپیچد و نت‌های با ارتفاع مختلف (بم یا زیر) ایجاد کند. بسیار محتمل است که تنفس شما سریع شده و به‌کلی تنفس دیافراگمی را کنار بگذارید. که معنی آن اینست که به‌ارتعاشات صدای

میانی و سر دستیابی پیدا نمی‌کنید و صدای سینه شما هم کم‌حجم است. البته این صدایی نیست که دلتان بخواهد با آن به‌کارمندانتان خبر از بیکاری بدهید یا به‌همسرتان خبر از خرابی بدنه ماشین بدهید ـ بلی شما این صدا را دوست ندارید اما ظاهراً تنها صدایی است که در اختیار دارید.

در چنین مواقعی ناراحتی شنوندگان بیشتر است، کلام و تنفس شما هیچ هماهنگی منطقی ندارد. در سخنرانی توقف‌ها مهم است زیرا وقتی به‌صورت مؤثر به‌کار برده شوند، آنها اطلاعات را به‌واحدهای معنی‌دار تقسیم می‌کنند. آنها نقطه‌گذاری شفاهی محسوب می‌شوند. اگر به‌تمایل خود راه بدهید که بی‌وقفه حرف بزنید تا نفس‌تان تمام شود و برای نفس‌گیری مجدد متوقف شوید، مثل اینست که در یک متنی به‌صورت هرازگاهی و بدون دلیل و منطق نقطه و ویرگول و غیره بگذارید. در این حالت توقف شما هیچ ربطی به‌شروع و اتمام مطلب و فکر ندارد. تنها پیامی که این کار شما می‌رساند، و شما واقعاً آن را نمی‌خواهید، اینست که «مرا از اینجا بیرون ببرید من می‌ترسم.» و این نیز ممکن است که شما مثل یک آدم آهنی به‌نظر برسید که ماشین‌وار و بدون احساس حرف می‌زند یا سخنرانی که خسته شده و مطلقاً به‌موضوعی که حرف می‌زند و نیز شما علاقه‌ای ندارد. چه چیزی باعث این تأثیر می‌شود؟ معمولاً سرعت یکنواخت و غیر آهنگین.

اگر مثل خیلی از مردم مسأله مهم شما عصبی شدن باشد که شما را به‌زیاده‌روی می‌کشاند، اولین کاری که می‌خواهم بکنید اینست که به‌اصول تنفس دیافراگمی برگردید که با الگوی آرام و منظم خود به‌شما آرامش می‌دهد. توجه به‌تنفس یک تکنیک شناخته شده و مؤثر برای برگرداندن شما به‌زمان حال و آرامش، وقتی دچار افکار نگران‌کننده می‌شوید، می‌باشد. اگر تنفس صحیح در شما جا بیفتد، پایه مطمئنی برای

بنای ایجاد صدا به‌دست آورده راه را هموار می‌کنید تا بدنتان آنچه را که در تمرین‌ها یاد گرفته‌اید به‌خاطر بیاورد.

من همچنین دلم می‌خواهد موقع سخن گفتن با سرعت آن بازی کنید. می‌توانید با نوشته روزنامه یا کتابی شروع کنید آنرا خوانده و صدایتان را ضبط کنید. یکی دو جمله با سرعت معمولی خود بخوانید سپس سرعت را تغییر دهید. یکی دو جمله سرعت را کمتر کنید سپس سرعت را افزایش دهید. کدام سرعت صدای خوبی به‌شما می‌دهد؟ چه چیزی باعث می‌شود شما با انرژی، با جذبه یا دوست‌داشتنی به‌نظر برسید؟ ممکن است متوجه شوید که متن‌های متفاوت در سرعت‌های متفاوت موثرتر هستند یعنی سرعت مطلوب برای هر متنی متفاوت است. با این کار بازی کنید. اگر شما به‌طور معمول تند صحبت می‌کنید، سعی کنید در تلفن‌های محل کارتان آرام‌تر صحبت کنید. عکس‌العمل دیگران نسبت به‌شما چیست؟ وقتی با یک دوست روبرو صحبت می‌کنید حواستان به‌عکس‌العمل‌های او باشد. آیا وقتی آرام صحبت می‌کنید، ارتباط بهتری برقرار می‌کنید؟ یا اینکه یک مقدار سرعت، پیام شما را رساتر و شفاف‌تر می‌کند. اگر در حال سخنرانی هستید می‌توانید برای بعضی تاکیدها با سرعت بازی کنید. در نقاط حساس و مهم یک سخنرانی کم کردن سرعت ممکن است جلب توجه کند، مانند خط کشیدن زیر جمله‌ای در یک متن به‌حساب بیاید.

درسی که دلم می‌خواهد شما از اجراکننده‌ها بیاموزید اینست که یاد بگیرید فکر شنوندگان خود را بخوانید. آیا شما از لحاظ صدا و پیام به‌آنها می‌رسید؟ آیا آنها به‌شما نگاه می‌کنند؟ آیا در جای خود وول می‌خورند و بیقرار هستند؟ آیا به‌علامت تصدیق سر تکان می‌دهند؟ آیا وقتی با بچهٔ خود صحبت می‌کنید به‌شما گوش می‌دهد؟ چه چیزی باعث می‌شود در

دیگران نفوذ کنید؟ سرعت فقط یک عامل است، اما اثر زیادی در قابل فهم بودن و خوشرو به‌نظر رسیدن شما دارد، بنابراین جای مهمی برای شروع با این نوع تجربه دارد. اگر به‌سخنرانی خود با چشم موسیقی نگاه می‌کنید، و به‌خودتان این حق و اجازه را می‌دهید که مثل یک موزیسین جاز با آن کار کنید تا زمانی که اثر مطلوب خود را بیابید، در این صورت شما کسی هستید که برای همیشه مسأله عادات محدودکننده صدایی را حل خواهید کرد.

اگر شما به‌طور طبیعی خیلی آرام صحبت می‌کنید، این خطر وجود دارد که صدا به‌علت لرزش کم، مغشوش شود. اگر به‌صدای جان واین در قسمت سی‌وسه سی‌دی گوش دهید نوعی سستی و شلی در آن می‌شنوید. به‌عقیده من این نوع الگوی سخنرانی به‌نظر ضعیف و سست می‌رسد.

در موقعیت‌های تحت فشار ممکن است شما به‌دفعات خیلی زیاد تمایل به‌توقف پیدا کنید تا فهمیدن منظور شما را برای شنوندگان آسان کند. ممکن است شما توقف‌های خود را با صدای ah یا um پر کنید که به‌منزلهٔ پوششی ساکن برای صدای شماست.

من فکر می‌کنم در بسیاری از جلسات گوش دادن به‌سخنرانی که مرتب مکث می‌کند باعث شود که صلاحیت سخنران زیر سؤال برود به‌نظر می‌رسد که توقف‌ها از تردید و کمبود صلاحیت سخنران ناشی می‌شود. ممکن است چنین به‌نظر برسد که سخنران آمادگی و تسلط کافی بر موضوع را ندارد، هرچند که این تلقی شاید کاملاً نادرست باشد.

برای اینکه سرعت مطلوب خود را بیابید برای دستگاه ضبط‌صوت خود صحبت کنید (صحبت نه خواندن از روی متنی) مثلاً از خاطرات دوست‌داشتنی زمان بچگی خود صحبت کنید و هرچه می‌توانید

به‌جزئیات بپردازید. ضبط را برگردانده گوش دهید به‌محتویات صحبت کار نداشته باشید فقط به‌سرعت و روش استفاده از توقف‌ها توجه کنید. آیا قبل از اینکه مطلبی تمام شود متوقف می‌شوید؟ آیا برای یافتن کلمه‌های مناسب توقف می‌کنید؟ توقف‌ها را با صدایی پر کردید؟

دوباره تکرار کنید، این بار به‌طور عمدی سریع‌تر صحبت کنید. اگر از محل‌های توقف در صحبت اوّل خوشتان نیامده سعی کنید یک فکر را، یک مطلب را قبل از توقف کامل بیان کنید. چه اتفاقی برای صدای شما می‌افتد؟ آیا دارای رنگ می‌شود؟

به‌مدت دو روز سرعت مکالمه خود را با طرف مقابل به‌طور آگاهانه هماهنگ کنید یعنی اگر طرف تند صحبت می‌کند شما هم تند صحبت کنید. همین‌طور اگر طرفتان آرام حرف می‌زند شما هم همین کار را بکنید. آیا در ارتباط‌تان تفاوت انرژی احساس می‌کنید؟

برای تعیین سرعت صحیح صحبت شما کار معجزآسایی نمی‌توان کرد، فقط گوش بدهید و تنظیم کنید، گوش بدهید و تنظیم و اصلاحش کنید. یادتان باشد که موقعیت‌های متفاوت به‌سرعت‌های متفاوت نیاز دارند مثلاً اگر شما یک پزشک معالج باشید بین صحبت خود توقف‌های زیادی لازم دارید تا طرف مقابل برای پاسخ و عکس‌العمل تشویق شود. استیو رایت (Steve Wright) در بیان جوک‌هایی بر مبنای نتیجه‌ای که شنوندگانش انتظار آن را می‌کشیدند، به‌شدت آرام حرف می‌زد و کارش خیلی مؤثر هم بود. آرام صحبت کردن ذاتاً بد نیست. فقط باید مطمئن باشید که مناسب موقعیت شما باشد. تماشاگران شما این را به‌شما می‌فهمانند.

چگونه صدای یکنواخت را کنار بگذاریم

چندی قبل من دختر سه ساله‌ام را برای اولین بار به‌کودکستان بردم و خودم هم در نشست اوّل ماندم در اواسط کلاس یک مرد قدبلند وارد اطاق شد و با صدایی بلند و بم یکنواخت گفت: «سلام بچه‌ها من مربی شما اد (Ed) هستم. لطفاً آماده باشید، صف ببندید می‌خواهیم برویم بیرون بازی کنیم.» بچه‌های کوچولو سر جای خود بی‌حرکت ماندند اکثر بچه‌های سه‌ساله از بازی خوششان می‌آید و زود به‌هیجان می‌آیند اما پیام مربی اد هیچ اثری روی آنها نگذاشت شاید اد شوخ‌ترین و پرانرژی‌ترین آدم روی زمین بود اما در صدایش اثری از انرژی و شوخ‌طبعی نبود. هفده بچه کودکستانی صدایی راکه از دهان او بیرون آمد شنیدند اما هیچ تمایل نداشتند که دنبال او جایی بروند.

کاری که ما تا به‌حال کرده‌ایم اینست که به‌شما یاد داده‌ایم ده‌ها لحن و طنین صوتی را به کار ببرید اما مانند مربی اد نباید همیشه آنها را در صحبت‌های روزمره خود بگنجانید. حالا می‌خواهم خود را برای تنظیم مقدارِ تغییرات مورد نیاز در صدایتان آماده کنید. کتابی یا نوشته‌ای را برداشته و صدای خود را ضمن خواندن فرازی از آن که دوست دارید ضبط کنید. وقتی متن ضبط‌شده راگوش می‌دهید مخصوصاً توجه داشته باشید که صدا چه اندازه بالا و پایین می‌رود، آیا صدای شما مرتب بالا و پایین می‌رود یا مربی دخترم اِد را به‌یاد می‌آورد؟ شما باید تقریباً در محدوده سه اکتاو بالا و پایین بروید از این جهت شما را به‌تغییرات ارتفاع صدا ترغیب می‌کنم. حالا به‌قسمت سی و چهار سی‌دی گوش دهید که در آن مثالی از آنچه که گفتم می‌شنوید. من روی مسأله تنوع صدا در صحبت تأکید می‌کنم که بافت آن پر از ترکیب است. وقتی به‌این شکل تجربه می‌کنید شما بدون شک با مقدار زیادی از صداهای مضحک روبرو

می‌شوید که ممکن بود هرگز آنها را به‌کار نبرید. اما در ضمن با یک سری کیفیت‌های مطلوب برخورد می‌کنید که دلتان می‌خواهید داخل صدایتان بکنید. بهترین نتایج وقتی حاصل می‌شود که حوصله به‌خرج دهید و آگاهانه در صداهای بالا و پایین اغراق کنید و به‌محدوده‌هایی بروید که قبلاً عادت نداشتید.

برای اینکه بدانید چگونه این کار را بکنید با تمرین‌های زیر کارتان آسان می‌شود: ده دوازده سطر از مکالمه احتمالی بعدی خود را بنویسید. شاید قرار باشد با بچه‌ها صحبت کنید یا با کسی وعده‌ای بگذارید. حالا این نوشته را دستتان بگیرید وانمود کنید که سطرهایی از یک آواز هستند. فراموش کنید که شما آهنگساز نیستید بدون اینکه درباره آهنگتان نگرانی داشته باشید تمام مکالمه را با آهنگ بخوانید، همه‌چیز از «چه خبرها؟» تا «حالا می‌توانی آشغال‌ها را بیرون ببری؟» می‌دانم که شما ممکن است زیر لب بگویید «این امکان ندارد.»، اما من جداً از شما می‌خواهم این کار را بکنید. مهم نیست چه «آهنگ» عجیبی درمی‌آید، من می‌دانم که حجم، انرژی و تغییرات ارتفاع صدای بیشتر از معمول صدای صحبت همیشگی خود را خواهید داشت. وقتی این کار را کردید، یعنی مکالمه‌تان را با آواز خواندید، برگردید و آن را به‌طور معمولی صحبت کنید و ببینید آیا می‌توانید بعضی از آن طنین‌ها و تنوع‌ها را در صحبت خود داشته باشید.

اینک یک تجربه و آزمایش دیگر: پنج یا شش سطر از صحبت یا مکالمه را بنویسید و آنرا پیوست آهنگ «تولد مبارک» («Happy Birthday») بکنید. (با بخش ۳۵ سی‌دی همراهی کنید.) مکالمه نمونه من چیزی مانند سطور زیر «من ناهار را با جو می‌خورم سپس به‌سلمانی می‌روم. پس از آن به‌لباسشویی خواهم رفت، شام خورده و به‌خانه می‌روم.» شما حتی می‌توانید سعی کنید پیام‌های منفی را هم با

آواز بخوانید مانند: «منافع کم و ضرر بیشتر است.» یا «من با ماشین تصادف کردم.» گوش بدهید ببینید وقتی صدایتان بالا رفته و پایین می‌آید چه اتفاقی می‌افتد. ملاحظه می‌کنید که به‌علت برگشت‌ها، توقف‌ها و نت‌های طولانی موسیقی، شما روی بعضی از سیلاب‌ها تکیه می‌کنید و روی بعضی از کلمات تاکید می‌کنید. این، چیزی یکنواخت و کسل‌کننده نیست و شما می‌توانید تنوع و انرژی را که در خواندن به‌کار بردید موقع صحبت کردن همان کلمات نیز به‌کار ببرید. امتحان کنید.

اگر از گذاشتن صداهای بالا و پایین روی صحبت سر درگم و گیج شدید، دوباره به‌قسمت ۳۵ سی‌دی گوش دهید و به‌دنبال صحبت کردن مقداری فی‌البداهه بخوانید.

از اخبار استفاده کنید.

شما تغییرات در ارتفاع و تاکیدهای صدایتان را می‌توانید با تقلید از گزارشگرها و گویندگان اخبار شبانگاهی تقلید کنید. این نوع صحبت کردن را من به‌عنوان صحبت ایده‌آل توصیه نمی‌کنم اما شما می‌توانید از آن مقداری تکنیک و روش و خط مشی جذب کنید تا به‌شما در راه از بین بردن یکنواختیِ سمج و دیرپا کمک کند.

هدف یک گوینده اخبار اغلب اینست که اطلاعات منفی را هیجان‌انگیز کند تا زیاد ناراحت‌کننده نباشند. در مورد خبر مرگ و یک فاجعه به‌جای اینکه احساسات خود را بروز دهد، گوینده خبر دنبال راههایی می‌گردد که صدای خود را پر انرژی و مثبت نماید. احساس انرژی بخشی از راه تکیه بر بعضی از کلمات، بلند کردن شدت و ارتفاع آن حاصل می‌شود. این گویندگان تقریباً هر جمله خود را یا با توقف یا با بالا بردن صدا به‌اتمام می‌رسانند. در مکالمه معمولی اغلب ماها در آخر یک

جمله صدا را پایین می‌آوریم که تنش را از بین برده و احساس شور و هیجان را کاهش می‌دهد. اما گوینده اخبار با ثابت نگاه داشتن یا بالا بردن صدا احساس اهمیت موضوع مطرح‌شده را نگاه داشته و شما را در حال انتظار می‌گذارد که ببینید بعد چه می‌شود. این دو تکنیک را امتحان کنید. می‌دانم که کمی تصنعی به‌نظر می‌رسد، اما شما می‌توانید از آن‌ها به‌عنوان یک تخته پرش استفاده کرده و به‌صورت طبیعی‌تر در صحبت خود با تنوع زیاد آنها را به‌کار ببرید.

این نوع تنوع به‌راحتی می‌تواند جنبه شوخی و مسخره‌آمیز پیدا کند مانند مجریانی مثل گری اون (Gary Owen) و جان لویتز (John Lovitz) که گاهی وقت‌ها این کار را می‌کنند. من می‌دانم که کسانی از شماها که در ملاء عام صحبت کرده و سخنرانی‌های زیادی دارید همیشه از این که در دام صحبت‌های مقطع و پر افت و خیز «صدای سخنران‌های حرفه‌ای» بیفتید در هراس می‌باشید که جملات بی‌ربط را بدون دلیل و منطق مورد تاکید قرار دهید. نگران نباشید من نمی‌خواهم شما به‌سوی صدایی کشیده شوید که بدون توجه به‌مفهوم کلام فقط به‌خاطر تازگی و بدعت در بیان آن تنوع ایجاد کنید. من مشاهده کرده‌ام که وقتی این حالت در سخنران‌ها ایجاد می‌شود معمولاً موقعی است که آنها به‌کلی از مفهوم گفته‌هایشان جدا شده‌اند. اما شما می‌توانید با توجه به‌جمله‌بندی با این مساله روبرو شوید و رفعش کنید.

مفید بودن جمله‌بندی

از کلمه «جمله» ما به‌فکر گروهی از کلمات می‌افتیم. به‌همان روش نیز یاد می‌گیریم. اگر حروف الفبا را از حفظ بخوانید شاید متوجه شوید که درست در جاهایی که در آهنگ ABC مکث دارد شما هم در خواندن

مکث می‌کنید و اگر سعی کنید نوعی دیگر بخوانید به‌نظرتان اشتباه و غلط در می‌آید. به‌عنوان یک سخنران شما نیاز ندارید که برای تمام عمر روی شنوندگان خود اثر بگذارید اما می‌توانید این اطمینان را داشته باشید که به‌کارگیری دقیق جمله‌بندی، مانند یک خواننده پیام شما به‌راحتی در ذهن شنونده جا می‌گیرد.

من قبلاً درباره فرانک سیناترا و استادی او در به‌کار بردن جمله‌بندی صحبت کرده‌ام اما شاید شما نتوانید فکر کنید بین خواندن فرانک سیناترا و رساندن مؤثر یک گزارش به‌گوش مشتری‌ها ارتباطی وجود داشته باشد. فرانک مکث‌ها را به‌منظور کنار هم گذاشتن کلمات از لحاظ معنی انجام می‌دهد و باعث نفوذ آن کلام می‌شود. او هر کلمه و واژه را به‌یک نت، خط ملودی، یک احساس، و یک مفهوم ربط می‌دهد و شما می‌توانید این کار را در سخنرانی و صحبت انجام دهید.

برگردیم به‌تمرین «خواندن صحبت و مکالمه» که در پیش انجام دادیم. همان نوشته ده دوازده سطری مکالمه، و این بار جمله‌ها را به‌عبارت‌هایی تقسیم کنید که بخش‌های مهم پیام شما را می‌رساند مثلاً اگر فکر شما اینست که «هلن، من می‌خواهم با تو بیرون روم...» می‌توانید فکر خود را به‌این صورت تقسیم کنید «هلن ـ من می‌خواهم با تو بیرون بروم ـ با هم صحبت می‌کنیم ـ ما همدیگر را بهتر می‌شناسیم ـ از هرچه گذشته ـ این تو هستی ـ تو تنها کسی هستی ـ تنها کسی که من می‌خواهم.»

(«Helen / I want to go out with you/ We'll talk/ We'll get to know each other/ after all/ it's you/ you're the only one/ the only one I want.»)

قبل از اینکه بتوانید آن را بخوانید، شما نیاز به‌این دارید که بدانید این آواز چه نوع آوازی است. اگر یک آهنگ عاشقانه باشد آنرا متفاوت از

آواز بچه‌ها بخوانید، روی بعضی از کلمات تأکید کنید، و البته احساس خیلی متفاوت به‌آن بیفزایید. بیشتر وقت‌ها آنچنان توجهمان به‌خود کلمه‌ها جلب می‌شود که مکث نمی‌کنیم تا به‌ارزش احساسی کلمات فکر کنیم.

طرح این سؤال مفید است: اگر این سخنرانی یا صحبت یا مکالمه، آواز بود، چه نوع آوازی می‌توانست باشد؟ این سؤال همانند این پرسش است: «برای ایجاد این ارتباط چه نوع انرژی لازم دارم؟» آیا یک سرود الهام‌بخش هیجان‌انگیز است؟ یامارشی شورانگیز است؟ اگر دلتان می‌خواهد سخنرانی شما به‌جای آهنگ روستایی خودمانی، شبیه آهنگ جنگ میشیگان باشد خودتان زحمت کشیده و یک اثر خیلی خاص ایجاد کنید. در حال حاضر فرض می‌کنیم روی یک آهنگ عاشقانه کار می‌کنیم. (اگر فکر می‌کنید لازم باشد می‌توانید «هلن» را به«راجر» تغییر دهید.)

اگر می‌خوانید «Helen/ I want/ go out/ with you» مشاهده می‌کنید که در هر مکثی به‌جای توقف کامل برخی از صداها را اوّل کش می‌دهید - به‌منظور تأکید. در این‌باره فکر نکنید عمل کنید. مثلاً هرچه بیشتر روی اسم هلن وقت صرف کنید، بیشتر هلن را تحسین می‌کنید کلمه «Want» را کش دهید با این ترتیب روی علاقه تأکید می‌کنید. شما همانطور روی کلمات «out» یا «go out» و آخرین «you» می‌توانید تاکید کنید. مکث فقط کلمه‌ای را که پیش از آن می‌آید تأکید می‌کند.

ما عادت کرده‌ایم به‌خوانندگانی که این کار را می‌کنند گوش دهیم اما آنچه را که اغلب متوجه نمی‌شویم اینست که سخنران‌های مشهور نیز چنین می‌کنند. آنها با کلمات کار می‌کنند و می‌گذارند بین مکث‌های وسط جملات طنین بیندازند. به‌کلمات کشش‌های متفاوت و البته ارتفاع‌های مختلف می‌دهند.

حالا سعی کنید سطرهای هلن را در جاهای متفاوت قطع کرده و دوباره آن‌ها را بخوانیم. هرچه مکث‌های خود را کمتر با ریتم و موزیک انجام دهید، فهمیدن آن مشکل‌تر خواهد بود. «Helen I/ want/ to go out with/ you.» این مکث‌هاست که جمله را شکل می‌دهد بنابراین آن را آگاهانه به‌کار ببرید، نه دل‌بخواهی. زمان را درست بکار ببرید مجبور نیستید مدت زیادی مکث کنید، اما اگر اطلاعات پیچیده مشکلی را منتقل می‌کنید و از مردم می‌خواهید چیز جدیدی را تجسم کنند لحظه‌ای به‌شنوندگان خود فرصت دهید تا آنچه را گفتید هضم کنند. پیام خود را با دقت و ظرافت تقسیم کنید و جایی برای فکر کردن و یا خندیدن شنوندگان خود خالی بگذارید.

جمله‌بندی را با خواندن مکالمه نوشته شده تمرین کنید. کلمات یکسان را با آهنگ یادگیری بچه‌ها، آواز عاشقانه، و یک آهنگ رقص بخوانید و یادتان باشد که هر دفعه منظورتان عوض می‌شود: در حالت اوّل فقط می‌خواهید چیزی را تعلیم بدهید، در حالت دوم داستانی عاشقانه تعریف می‌کنید و بالاخره می‌خواهید تماشاگران را از جا بلند کرده و به‌حرکت دربیاورید. ریتم، جمله‌بندی، و صداهایی که برای ایجاد تأثیرات یاد شده به‌کار می‌رود باید بخشی از ذخیره ذهنی شما موقع صحبت کردن باشد که هر موقعی خواستید بتوانید به‌کارشان ببرید. اگر با صدایی که مورد پسندتان قرار گرفت مواجه شدید آن را تکرار کنید. فراموش نکنید که این صداهای خوانده شده با آواز را در صحبت وارد کنید. ترانه دلخواه خود را به‌صورت صحبت بخوانید و سعی کنید لحن‌ها، تغییرات ارتفاع صدا، و مکث‌های معنی‌دار مشابهی را در صحبت خود وارد کنید.

مکث‌ها لزوماً فرصتی برای تجدید نفس نمی‌باشد خیلی از خواننده‌ها

روی نت موسیقی خود جای نفس کشیدن‌ها را علامت‌گذاری می‌کنند، و مخصوصاً اگر شما می‌خواهید سخنرانی کنید من شما را ترغیب می‌کنم که همان کار را انجام دهد. بعضی از راهنمایی‌های اصولی که نباید فراموش کنید به‌شرح زیر است:

ـ وقتی نفس کم می‌آورید صحبت خود را متوقف کنید.

ـ تا آخر یک عبارت کامل به‌صحبت خود ادامه دهید.

ـ وقتی فکر می‌کنید، به‌جای ایجاد صداهای اضافی (جا پرکن) سکوت کنید.

اگر در عباراتی که صحبت می‌کنید مکث هایی که به‌کار می‌برید برای تمرکز فکر باشد، شما به‌طور خودکار توجه خود و شنوندگانتان را به‌مفهوم آنچه می‌گویید معطوف می‌دارید. پر کردن مکث‌ها با صدای‌های um, er, «you know» عملاً عبارت و جملهٔ شما را پاک می‌کند بنابراین اگر مشاهده کردید که تمایل به‌ایجاد چنین صداهایی دارید، وقت صرف کنید تا این عادت را ترک کنید. صدای خود را مرتب ضبط کرده و گوش دهید و تمرین کنید تا صداهای «جا پرکن» را حذف کنید.

یادآوری لازم درباره بلندی صدا

هر موقع که من با سخنرانی که در دام یک صدای ضعیف و خفه گرفتار شده بود کار کردم و از او خواستم تا بلندتر حرف بزند و شدت صدا را بیشتر کند. پاسخی که شنیدم معمولاً این بود: «نه، نه ـ نمی‌خواهم فریاد بکشم.»

اما شدت صدای صحیح باعث می‌شود که صدای یک سخنران صد برابر بهتر و پر حجم‌تر وقوی‌تر شود. من می‌دانم که بیش از یک بار به‌شما توصیه کرده‌ام که در مورد صدایتان مضایقه و جیره‌بندی نکنید

بگذارید صدا و انرژی‌تان بیرون بریزد. لطفاً به‌حرف من گوش بدهید. جمله‌بندی، تغییرات و تنوع ارتفاع صدا و سخنرانی خود را از آواز پر کردن، همه اینها وقتی مفید است که صدای شما شنیده شود. شدت و بلندی صدا، بلندی، بلندی!

یک راه بهتر برای تمرین سخنرانی

اخیراً در یک جلسه سخنرانی که توسط یک دانشمند درباره روش درست غذا خوردن ترتیب داده شده بود شرکت کردم. او در یک جمع دوستانه که به‌تمام جنبه‌های سلامت و خودسازی علاقمند بودند سخن می‌گفت. با این حال با همان جمله‌های اوّل آقای دانشمند من دانستم که افراد دور و بر من به‌کلی بی‌علاقه شدند. چرا؟ من فکر می‌کنم بیشتر مربوط به‌این می‌شد که این آقا چگونه برای سخنرانی خود تمرین کرده بود.

آقای سخنران بدون یادداشت صحبت می‌کرد با این حال به‌نظر می‌رسید که به‌یک متن نوشته‌شده متصل است گویی پشت پیشانی‌اش یک صفحه تلویزیونی قرار دارد که متن روی آن درج شده است. صدا با تغییرات زیاد بالا و پایین می‌رفت اما او بی‌شک در فکر جمله‌بندی اطلاعات با یک روش معنی‌دار نبود. حالت مکانیکی داشت و پس از مدتی دیگر گوش دادن به‌او کسل‌کننده بود. من نشستم و سعی کردم دقت کنم ، اما به‌زودی به‌یک حالت تخیل فرو رفتم و این آدم در نظرم مجسم شد که شب گذشته با مشتی کاغذ نوشته شده در جلوی خود نشسته و مرتباً متن سخنرانی را می‌خواند و آنقدر تکرار می‌کند تا تمام کلماتش را حفظ کند. خیلی از سخنران‌ها این کار را می‌کنند اما به‌طور اجتناب‌ناپذیری این امر باعث می‌شود طرز بیان او مکانیکی شود.

اگر گفتید پیشنهاد من چیست؟ بلی درست حدس زدید ـ خواندن با آهنگ. اگر این اقای دانشمند شاگرد من بود به‌او پیشنهاد می‌کردم که یادداشت‌های خود را بر دارد و آنها را با آواز بخواند. وقتی این کار را بکنید راههای جالبی برای تأکید کلمات کشف کرده و آن‌ها را به‌نوع دیگری می‌شنوید. و شروع به‌شنیدن پیام واقعی آن می‌کنید. آقای دانشمند باید متوجه می‌شد که چیزی را که می‌خواست برساند ایجاد احساس هیجانی بود که از راه کشف راههای سلامت و طول عمر با تغذیه متفاوت حاصل می‌شود. باید این را درک می‌کرد که او بیشتر خواهان تشویق شنوندگان یا ترغیب آنها ـ شاید با ذکر مثال‌هایی ـ بود. حفظ کردن متن فقط کلمات را در اختیار سخنران می‌گذارد نه معنای وسیع موضوع مورد نظر را و این کار تبدیل به‌یک نمایش خشک و خالی می‌شود.

خواندن، چشم‌اندازهای جدیدی از موضوع را در اختیار شما می‌گذارد زیرا این یکی از مواقعی است که هر دو نیمه مغز شما به‌کار می‌افتد ـ نیمه خلاق و تخیلی و نیمه منطقی و منظم هر دو با هم عمل می‌کنند وقتی با خواندن شروع به‌تمرین کرده و سپس بر می‌گردید به‌سخن گفتن، از تمام توانایی مغز خود استفاده می‌کنید، و وقتی با دو بخش مغز توأماً ارتباط دارید خواه‌ناخواه خودتان را به‌صورت کامل به‌بیان در می‌آورید. ممکن است حتی باعث تعجب خودتان هم شوید. ارتباط شما حال و هوای تازه‌ای پیدا می‌کند و مردم سراپا گوش می‌شوند.

رعایت اصول صحنه و نمایش‌ها

صدای عالی و ارتباط خوب وقتی کاملاً به‌ثمر می‌رسد که همراه با مهارت‌های اداره صحنه باشد. من ادعا ندارم که در این مورد راهنمایی جامع و کامل می‌توانم ارائه دهم اما به‌تعدادی مورد که در عمل مفید

بوده‌اند اشاره می‌کنم.

استفاده از میکروفن. شنیدن صدای تقویت‌شده خود آدم ممکن است دفعات اول برای شما تکان‌دهنده و ناراحت‌کننده باشد بعضی‌ها فکر می‌کنند به‌علت تشدید صدا با میکروفن بهتر است آهسته صحبت کرد اما توصیه من اینست که شما صحبت معمولی خود را با حالت‌های دلخواه و شدت صدای همیشگی انجام دهید برای تنظیم صدا در سالن می‌توانید فاصله خود را با میکروفن میزان کنید.

اگر تکنیک خوبی داشته باشید ممکن است شما اصلاً به‌میکروفن نیاز نداشته باشید. خیلی وقت من در فضای نسبتاً کوچکی که با گروه پنجاه تا هفتاد و پنج نفر مواجه هستم ترجیح می‌دهم بدون میکروفن صحبت کنم. بیشتر وقت‌ها سالن‌ها دارای ساختمان آکوستیکی خوبی هستند و صدای شما را بدون بلندگو، بلند و پر حجم منعکس می‌کنند.

هرگز به‌خاطر میکروفن صدای خود را عوض نکنید. تکنیک‌هایی را که یادگرفته‌اید به‌کار ببرید و به‌میکروفن به‌عنوان وسیله کمکی نگاه کنید نه به‌عنوان دلیل برای تغییر قوانین و دستورات.

نگاه چشم تو چشم. هدف یک سخنران بزرگ تامین ارتباط کاملاً حقیقی و صادقانه با شنوندگان است. بهترین سخنران کسی است که طوری رفتار کند که حتی در یک سالن پر جمعیت آدم حس کند که تنها با او صحبت می‌کند، چگونه این کار ممکن است؟ راز این کار تماس چشمی کوتاه است. نگاه مستقیم به‌کسی بیش از ده ثانیه باعث ناراحتی طرف می‌شود اما نگاه کوتاه به‌شنونده انرژی می‌دهد ـ و همان‌طور به‌شما.

به‌کار بردن دست‌ها. ممکن است شما صدای خیلی خوبی داشته و تسلط کافی به‌موضوع و شنوندگان خود داشته باشید اما باز قربانی عادتی یا عاداتی باشید که کارآیی شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد من این مساله

را «حرکت موازی» می‌نامم که منظور از آن استفاده همزمان از هر دو دست به‌یک طرز مشابه می‌باشد. برای تأکید مطلبی به‌جای اینکه هوا را با یک دست بشکافید آن را همزمان با دو دست انجام می‌دهد. هر کاری که یک دست می‌کند دست دیگر هم آیینه‌وار آنرا انجام می‌دهد. که تاثیر آن به‌شدت خنده‌دار است که البته مورد نظر ما نمی‌باشد. در مکالمه معمولی دستهای ما به‌طور مستقل حرکت می‌کنند. ممکن است دستی را بلند کنیم سپس آن را پایین بیندازیم یا در حالی که یک دست ساکن است با دست دیگر به‌جایی اشاره کنیم. وقتی با دست‌هایتان صحبت می‌کنید، خودتان را مورد بررسی قرار دهید. هر سمت بدن با سمت متفاوت مغز کنترل می‌شود و حرکات ما آن را منعکس می‌کند.

با این حال وقتی اعصاب وارد معادله می‌شوند، گویی شما خارج از بدن خود ایستاده و خودتان را نگاه می‌کنید یا هر حرکت را با برنامه تعیین می‌کنید. و در لحظه‌ای که جسم‌تان از فکرتان جدا می‌شود دچار مشکل می‌شوید. و مانند یک رهبر ارکستر، شروع به‌رهبری و هدایت ژست‌های خود می‌کنید و ضمناً بین خود و شنوندگان خود فاصله ایجاد می‌کنید.

اگر شما تمایل به‌حرکات موازی دارید این تمرین را انجام دهید. جلوی آیینه‌ای بایستید که نیمتنه بالای شما را نشان می‌دهد. آهنگ یا متن مورد علاقه خود را، آن بخش را که از حفظ هستید بخوانید. نگاه به‌دست‌های خود بکنید. آیا هر کدام آینه‌وار دیگری را منعکس می‌کند؟ این را در ذهن خود داشته باشید. دوباره همان متن یا آواز را بخوانید و هر موقع دیدید حرکت موازی انجام می‌دهید متوقف شوید و یکی از دست‌ها را از حرکت بازدارید. متن و موضوع را عوض کنید. به‌صحبت یا آواز ادامه دهید تا زمانی که متوجه شوید حرکت موازی دیگری انجام می‌دهید. دوباره توقف کنید. حالت خود را عوض کرده و ادامه دهید. این

کار با آیینه، به‌آگاهی شما می‌افزاید و بدنتان را آگاه می‌کنید که دچار عادت ناخودآگاه هستید. حرکات خود را ملاحظه کنید و از آن‌ها بپرهیزید. در واقع تا این اندازه آسان و امکان‌پذیر است.

صدای‌های مطلوب

در مورد خواندن آواز شکل گرفتن یک سبک شخصی با تقلید تعداد زیادی از خوانندگان متفاوت و وسعت بخشیدن به‌گنجینه صداهایی که قادر به‌ایجاد آن هستید باعث می‌شود به‌چیزی اوریژینال (اصیل) دست پیدا کنید، اما در مورد صحبت کردن به‌جای تقلید کردن من توصیه به‌شنیدن و تجزیه و تحلیل صداهای مختلف می‌کنم در این مورد تقلید کارساز نبوده بلکه مضحک خواهد بود.

من می‌خواهم برای توضیح درباره علت موثر بودن کار سخنران‌ها، و نشان دادن تجزیه و تحلیل صدا، همراه دو نفر از شاگردانم به‌کمک شما بیایم این دو نفر کسانی هستند که صدایشان کاری را می‌کنند که می‌خواهم صدای شما نیز بکند. آنها جوهر شخصیت و پیام سخنران را منعکس می‌کنند.

دو صدا و دو پیام متفاوت

یکی از شاگردان مورد علاقه من آنتونی رابینس انگیزه و علاقه اصلی‌اش مسافرت و تبلیغ است. آنتونی به‌عنوان مربی و راهنمای پرزیدنت‌ها، ورزشکارهای ستاره، رؤسای شرکت‌ها و چهره‌های مشهور دور دنیا مسافرت می‌کند. اگر می‌خواستم درباره وصف صدای او چیزی بگویم صدایش شبیه بچه مدرسه‌ای‌های دعوائی بود که هر لحظه آماده جنگ و دعوا می‌باشند. از نظر فنی صدای خشنی داشته و تمایل دارد

تارهای صوتی خود را با مقدار هوای زیاد تحت فشار قرار دهد. در ظاهر به‌نظر می‌رسد که او باید در روش صحبت خود تغییری بدهد و صدایش را عوض کند، اما همین صدا باعث شده است که یکی از موفق‌ترین آدم‌ها درکارش باشد زیرا این صدا کاملاً با رفتار و پیام مورد نظرش تطبیق می‌کند.

وقتی آنتونی وارد صحنه می‌شود شما، شنوندگان را به‌چالش کشیده و به‌مبارزه می‌طلبد. رقبای این جنگ و دعوا عبارتند از وجود قبلی شما با موجودی که دلتان می‌خواهد باشید. او می‌گوید دو رقیب سرسخت و آماده مبارزه تا حد مرگ هستند. نقشی که آنتونی بازی می‌کند نقش یک داور بی‌طرف نیست بلکه نقش نیرویی است که نگذارد طرف ناحق پیروز شود. اگر مجبور باشد رقیب را به‌خاطر شما از بین می‌برد. او باید در یک موقعیت چالشی قرار گیرد و لازم است که حاضرین توانایی او را باور داشته باشند. عامل کلیدی اعتبار او در چیست؟ در صدایش.

قبل از اینکه او را در تلویزیون ببینید و پیش از ملاحظه هیکل بلند و باابهت او در یک سمینار، او در یک شو رادیویی بود و تنها وسیله او صدایش بود و ادعا داشت، تضمین می‌داد که هر مسأله روانشناسی‌ای را می‌تواند در یک ساعت حل کند. هرگز به‌هیچ پرسشی جواب نه نمی‌دهد و راه خود را به‌افکار شنوندگانش باز کرده و با توانایی لازم تغییرات مثبت در آنها می‌دهد. او پیام خود را با گستره‌ای از صداهای خود به‌شنونده تحمیل می‌کند. گاهی ممکن است زمزمه کند یا داد بکشد، نوازش کند یا خشمگین شود هر کاری که ممکن است تماشاگر را به‌حرکت وادارد. هرچند که برخی از صداها برای تارهای صوتی او مضر است و ما روی اصلاح آن کار می‌کنیم، صدای او مانند یک غلطک با انگیزه است. همیشه قشنگ نیست ولی کاری است.

در انتهای دیگر طیف صدایی، صدای جان گری می‌باشد که سعی و کمک کرده است که پلی بین دنیای مردها و زن‌ها بزند در کتاب «مردها متعلق به‌مریخ و زن‌ها متعلق به‌زهره هستند»، جان در نقش یک متفکر و ترجمان افکار به‌دو جنس مخالف کمک می‌کند تا همدیگر را درک کنند. صدای آرامی دارد که آمیزه‌ای از صدای مرد و زن می‌باشد، او بیشتر با صدای میانی، نه با صدای سینه موفق می‌شود صدایی را ایجاد کند از نظر زن‌ها بدون تهدید، پذیرا، و عاطفی است. درست در خط و جهت مأموریت او برای کمک به‌مردم است که از لحاظ عاطفی احساس آرامش کنند.

صدای آرامبخش او همچنین گوش‌های شنوندهٔ مرد را نیز نوازش می‌دهد. به‌جای وادار کردن مردها به‌مقابله به‌مثل، آنها را به‌تماس و نزدیک شدن با طبیعت و ذات زنانه دعوت می‌کند. جان وقتی با یک مرد و زن کار می‌کند به‌طور ناگهانی از حالت ملایم، به‌حالت خشن جاهل‌مآب تغییر پیدا نمی‌کند. او با دقت و آرامی صدایی را به‌کار می‌برد که برای هر دو جنس متقاعدکننده و بدون تهدید است با تلفیق صدای مرد و زن، او هرگز خودش را به‌مرتبهٔ دیگری نمی‌رساند و به‌خود اجازه می‌دهد که پیک و پیام‌رسان هر دو طرف باشد.

آیا این تکنیک در مورد یک مربی زشت هم کار می‌کند. شاید نه. اما زمین حاصلخیزی که جان برای قدم زدن به‌عنوان یک معلم و یک درمانگر انتخاب کرده است مطلوب و ایده‌آل است.

تناسب صدای شما با خودتان

آیا عقیده من اینست که صدا عامل اصلی موفقیت یک شخص است؟ البته که نه. با اینحال می‌دانم که صدا در این میانه مقام خیلی بالایی دارد.

بارها و بارها من اشخاصی را می‌بینم که به‌مرحلهٔ بالایی در رشته کاری خود می‌رسند یک شخصیتِ صداییِ خاص برای خود ایجاد کرده‌اند که به‌آنها کمک کرده است.

امیدوارم که تا حالا این را پذیرفته باشید که هیچ صدایی به‌تنهایی کامل وجود ندارد. از برخی لحاظ صدای شما زمینه صوتی زندگی‌تان می‌باشد. اگر صدای شما صدای دوره رگتایم است و سبک زندگی شما بافت انگلیسی دارد این دو با هم نمی‌خوانند و باعث زحمت شما می‌شوند. هیچ نوع صدایی به‌خودی خود اشکال و ایرادی ندارد به‌شرطی که به‌یک تصویر بزرگ‌تر بخورد و آن را غنی‌تر کند نه اینکه وصله ناجوری باشد.

ـ وقتی یک دلال معامله به‌یک مشتری سطح بالای خود تلفن می‌زند و می‌خواهد مشتری را قانع کند که تنها اوست که از وضع بازار و فردای آن اطلاع دارد، صدای او باید آمیزه‌ای از قدرت، آگاهی، امنیت، علاقه و اعتقاد باشد. اگر صدایش با نفس زدن زیاد، مردد، یا خیلی بی‌ربط و اغراق‌آمیز باشد، مشتری هرگز اعتماد عمیقی به‌او پیدا نخواهد کرد.

ـ یک دلال معاملات ملکی وقتی می‌خواهد ملکی را به‌مشتری نشان دهد باید صدایی داشته باشد القاءکنندهٔ امنیت، همدلی، شکیبایی، تفاهم، احترام به‌قانون، درک و بینش و بصیرت. وگرنه با صدایی که عصبی باشد، یا نفس‌نفس زنان کلمه‌ها را سیل‌وار از دهان بیرون بریزد، به‌سختی می‌تواند معامله‌ای را جور کند.

ـ صدای یک دکتر باید آمیزه‌ای از رفتار خوب در کنار تخت مریض و آمرانه و محکم باشد. هر کلمه‌ای باید دلسوزانه، توأم با تفاهم و دانش باشد. اگر صدای دکتر شما خیلی تو دماغی و مثل سرماخورده‌ها باشد، آیا اجازه می‌دهید خیلی به‌شما نزدیک شود؟ صدای او باعث می‌شود که شما به‌دانش او شک کنید.

برای اینکه صدای مناسی برای تطابق یا پیام‌تان داشته باشید لازم نیست شما ادای چیزی را که ندارید در آورید - برای مؤثر بودن باید خودتان باشید.

صدای خود را ضمن اینکه درباره چیز مورد علاقه‌تان در زندگی صحبت می‌کنید ضبط کنید. وقتی به‌کلمات خودگوش می‌دهید آیا در آنها علاقه، شفافیت، و احساسی را که به‌موضوع دارید به‌گوشتان می‌رسد؟

ما وقت زیادی صرف می‌کنیم تا در والدین خوب بودن، متخصص در رشته‌ای شدن، بازرگان یا هنرمندی موفق شدن توفیق پیدا کنیم و حقیقت اینست که اگر می‌خواهیم استعدادهای خود را در دنیا ظاهر کنیم باید صدایی را پرورش دهیم که دانش ما را منتقل می‌کند نه اینکه استعدادهای ما را ضایع کند. من در مورد خواننده‌ها هیچ مشکلی ندارم که آنها را وادار به‌خواندن یا تقلید صداهای مورد تحسین‌شان بکنم. آواز خواندن چیزی است که آنها دوست دارند. امیدوارم که شما هم به‌صحبت کردن با همان علاقه و اشتیاق نگاه کنید.

وقتی شما خودتان و افکارتان را به‌روشنی و متفکرانه، با تمام انرژی به‌دنیا عرضه کنید، توجه مردم را جلب می‌کنید. توجه جدید آنها ممکن است باعث خجالت و دست‌پاچگی شما شود اما کارتان را ادامه دهید و تکنیک‌هایی را که یاد گرفته‌اید به‌کار ببرید. شما در زندگی‌تان به‌جای اینکه کنار گذاشته شوید تبدیل به‌بازیگر فعال و با نفوذ می‌شوید. تمرین‌های این فصل را، مخصوصاً تکنیک «صحبت - آواز» را انجام دهید.

به‌روش آواز خواندن صحبت کنید. شاید من قادر نباشم به‌قدر کافی روی این موضوع تاکید کنم که روش صحبت شما تا چه اندازه روش تفکر و ارتباط شما را تغییر خواهد داد.

از بازی کردن هراس نداشته باشید. مانند گوینده یک رادیو یا

تلویزیون صحبت کنید. در بالا و پایین بردن‌های صدایتان اغراق کنید. مدتی وقت صرف کنید و مکالمه‌ای را با صداهای مختلف و عبارت‌بندی‌های متفاوت تکرار کنید. درها را ببندید و صداهای مختلف و متفاوتی از خود درآورید تا نهایتاً به‌چیزی که دوست دارید برسید. امیدوارم که شما در این پروژه پالایش صدایتان غرق شوید و درست و دقیق صداهایی را که نشانگر شخص شماست بدست بیاورید. وقتی این کار را انجام دادید هر مکالمه‌ای فرصتی خواهد بود تا نمایشگر انرژی، افکار، شخصیت و زندگی شما باشد.

۱۲
قدرت شفادهندهٔ صدا و آواز

یکی از چیزهای مورد علاقه من درباره حرفه‌ام فرصتی است که این کار در اختیار من می‌گذارد تا تغییراتی را که آواز خواندن روی شخص می‌گذارد مشاهده کنم. البته یک جلسه تمرین‌های صدا و تنفس معجزه نمی‌کند، معهذا من بسیار مشاهده کرده‌ام شاگردانی که وارد کلاس می‌شوند حالتی ناراحت و عصبی دارند اما پس از نیم ساعت کار با آواز، آرام و خوشحال می‌شوند حتی می‌خندند. من می‌توانم آن را به‌شخصیت زنده و درخشان خود نسبت دهم اما واقعیت اینست که آنچه اتفاق می‌افتد نمایش روزانه قدرت شفابخشی صدا است.

سال‌ها من به‌شاگردانم می‌گفتم که آواز خواندن برای سلامت بدن خوب است و کم‌کم کشف کردم که در این عقیده تنها نیستم. محققان و متخصصان درمانی، از صدا برای درمان جسم، فکر و روح استفاده می‌کنند و شادی‌بخش و عالی بودن آن googها، و gugها و پرش نت‌ها را توجیه می‌کنند. من اخیراً در زمینه صدادرمانی، معالجه با موسیقی و صداهای مکاشفه (Meditation) مطالعاتی کرده‌ام و دوست دارم کمی با شما در میان بگذارم.

راهی به‌سوی سلامتی با کمک صدا

در دایرةالمعارف و بستر برای صدا، و سرحال بودن، یک لغت (Sound) به‌کار برده شده است. در دایرةالمعارف راجع به‌موسیقی صحبت نمی‌شود اما همراه کلمه صدا از سرحال بودن و سلامتی حرف می‌زند. پزشکان دو تخصص صدا درمانی و پزشکی ارتعاشی متفقاً عقیده دارند که صدا (Sound) به‌سر حال (Sound) بودن بدن کمک می‌کند.

اخیراً درباره صدادرمانی با دیوید گوردون (Gordon) که یک متخصص صد درمانی در اوک‌لند (Oakland) کالیفرنیا و بیش از سی سال در کار موسیقی و خوانندگی است، صحبتی داشتم. دیوید وقتی شروع به‌کشف صدادرمانی کرد که پس از عمری خواندن متوجه شد که دیگر قادر نیست خود را با شادی صدا در آوردن همساز کند. به‌دنبال پیدا کردن راهی که بتواند به‌موسیقی و آواز برگردد، شروع به‌تمرین یوگا و مدیتیشن کرد بالاخره به‌کار متخصصین صدا درمان‌ها پی برد. از جمله پیشگامان متخصص صدا درمانی دن کمپل (Don Campbel) نویسنده کتاب «تأثیر موزار» بود. دیوید این عوامل را همراه با زمینه خود درصد او ساختار موسیقی پایه قرار داد و به‌برنامهٔ موفقی رسید که امروز تدریس می‌کند.

اساس این کار بر این عقیده استوار است که بهترین درمان از طریق کاری که ما خودمان، از درون خودمان انجام می‌دهیم، حاصل می‌شود. دیوید، در یک نشست معمولی با مریض‌های خود آنها را به‌این صورت معاینه می‌کند: در تنفس آنها دقیق می‌شود، حرکات آنها را مورد بررسی قرار می‌دهد و تنش‌های احتمالی آن‌ها را مورد دقت قرار می‌دهد. سپس به‌آرامی مریض خود را راهنمایی می‌کند تا هر صداهایی را که ممکن است، به‌آزادی و راحتی از خود دربیاورد. هرچند که او معلم آواز هم هست ترجیح می‌دهد که به‌این کار برچسب خواندن نزند. او اسم این

صداها را «ارتعاش نفس» می‌نامد ـ که در عمل از لحاظ فنی یک توصیف خوب از آن چیزی است که ما موقع حرف زدن یا خواندن انجام می‌دهیم. هر صدایی که مشتری‌اش در می‌آوَرَد خوب است و او آینه‌وار آن را تکرار می‌کند. در این فرآیند بین شاگرد و استاد یک تقابل و رفت و برگشت موسیقایی ایجاد می‌شود.

هدف این کار بهتر کردن صدا نیست. و درباره این نیست که «صدای من چطور است؟» توجه بر این قرار دارد که «من چه احساسی دارم؟» و در طول نشست، مشتری‌ها (یا بگوئیم مریض‌ها یا شاگردها) ترغیب می‌شوند که صداهایی را که احساس می‌کنند نیاز به‌در آوردنشان دارند، چه صدای زیبا باشد چه زشت، از خود بیرون دهند. در یک نشست صدادرمانی می‌توان به‌احساس آرامش خوبی دست یافت. وقتی به‌این صورت با صداکار می‌شود نتیجه آن می‌تواند دستیابی به‌یک درک عمیق از کنه جسم و فکر باشد و به‌همراه آن احساسات ناراحت‌کننده را از خود دور کرده و درک عمیقی از کسب آرامش و رهایی از فشار پیدا کرد.

در مورد کار صدا، دیوید و سایر صدا درمان‌ها تکنیک‌های متعددی به‌کار می‌برند ـ کار تنفسی، حرکت، استراحت و تمرین‌هایی برای تمرکز و تزکیه فکر. ممکن است از روشی استفاده کنند که تانینگ (toning) نامیده می‌شود که عبارتست از خواندن صداهای آوازی طولانی تنها با یک حرف صدادار. نشست صدادرمانی یک محیط امن و محافظت شده برای صداهای درست و سلامت بخش جسم و روح است.

در این‌باره ادعاهای اغراق‌آمیز نباید کرد. اگر شما به‌یک درمانگر صدادرمانی مراجعه کرده و از دل‌درد شکاست داشته باشید او شما را به‌یک پزشک متخصص برای رفع درد ارجاع می‌دهد. اما خودش با کار کردن با شما کمک می‌کند که بدن شما مستعد و پذیرای درمان باشد.

دیوید توضیح می‌دهد که صدادرمانی بیشتر برای ایجاد تعادل بین فکر و جسم شماست و خود معالجه نمی‌کند بلکه راه را برای پذیرش درمان هموار و بدن را آماده می‌کند.

هماهنگ شدن با فرکانس (ارتعاش)های بدن

آنها که با پزشکی و درمان ارتعاشی کار می‌کنند عقیده دارند که بدن فرکانس‌هایی از خود صادر، و فرکانس‌هایی را جذب می‌کند که در نتیجه همواره تحت‌تأثیر این فرکانس‌ها می‌باشد. (این گمان زیاد هم دور از ذهن نیست. در مورد گوش، که فکر می‌شد کار اصلی آن جذب صدا است، متخصصین دریافته‌اند که گوش علاوه بر وظیفه گیرندگی، کار فرستنده را هم انجام می‌دهد.) سلول‌های متفاوت، سیستم‌های بدن و اعضای آن هر کدام با فرکانس خاص خود مرتعش می‌شوند[1] و درمانگرهای ارتعاشی عقیده دارند که با درک فرکانس (میزان ارتعاش) هر جزء بدن می‌توانیم آن را با صداها درمان کنیم.

مفهوم پزشکی ارتعاشی را بدین صورت می‌توان توضیح داد: وقتی ما در سلامت کامل باشیم بخش‌های مختلف بدن ما مانند یک گروه کر بزرگ می‌باشد که هر صدایی درست و هماهنگ با بقیه کار می‌کند و نتیجه کلی آن صدایی است که ممکن است فرشتگان را هم وادار به‌لبخند کند، با ینحال وقتی بخشی از بدن از کوک خارج شده و ارتعاش درست نداشته باشد ناهماهنگی و خارج بودن صداهای دسته کر را ما به‌صورت بیماری در بدن احساس می‌کنیم. شبیه این است که یکی از خوانندگان ناگهان حساسیت گوش خود را از دست داده و خارج و بلند می‌خواند. هدف

---

۱. تعریف فرکانس در فیزیک تعداد ارتعارش در واحد زمان است هرچه عدد بزرگتری باشد ارتعاش سریع‌تر و برعکس هرچه کوچکتر باشد ارتعاش کندتر است.

پزشکی ارتعاشی اینست که عضو یا سیستم خارج شده از ارتعاش درست خود را کوک کرده و به‌نت‌های صحیح برگرداند و سلامت را به‌بدن ما اعاده کند.

پزشکی ارتعاشی به‌اصل «طنین صدا» تکیه میکند و کارش تشدید و تمدید یک ارتعاش خاص در یک نقطه خاص بدن با ایجاد همان ارتعاش در مکانی دیگر است. برای ملاحظه عمل طنین در عمل می‌توانید دستگاه استریوی خود را روشن کنید و آهنگ مثلاً سنفونی پنجم بتهوون را بگذارید، ملاحظه می‌کنید بعضی از نت‌ها و فرازها، و فرکانس‌ها لامپ‌ها را به‌لرزه در می‌آورند. درمانگرهای ارتعاشی ممکن است برای ایجاد صدا یک جفت دستگاه کوک، یا سازهای الکتریکی و به‌احتمال زیاد از صدای انسان استفاده کنند تا فرکانس‌های خاصی را در بدن تأمین کنند. هدف پژوهش در این زمینه پیدا کردن راه‌هایی است که بتوانند طنین مورد نیاز را، همانگونه که یک پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند به‌بیماران ارائه کنند.

در کارهای تحقیقی بودم، به‌کار تحقیقی دکتر هانس جنی (Hans Jenny) در کتابش به‌نام Cymatics برخوردم که نتیجه ده سال بررسی و آزمایش او بود که عملاً نشان می‌دهد که فرکانس‌ها روی مولکول‌ها و سلول‌ها اثر می‌گذارد. در حال حاضر نتایج درمانی ارتعاش صددرصد و در تمام موارد نیست و امید است که در سال‌های آینده به‌نتایج مطلوبتری دست بیابیم.

در هر دو روش صدادرمانی و پزشکی ارتعاشی صحبت زیادی درباره هارمونیک‌ها می‌شود هیچ صدایی فقط با یک فرکانس تولید نمی‌شود. بلکه آمیزه‌ای است از صدای اصلی و هارمونیک[1]ها است که طیف کامل

---

۱. هارمونیک‌های یک صدا عبارتند از صداهای بالاتر (فرکانس زیادتر) از صدای اصلی

یک صدا را تشکیل می‌دهد. بعضی‌ها بر این باورند که با استفاده از صدای خود می‌توانید به‌این آرمونیک‌ها به‌صورت فرکانس صدای خاص شکل دهید و این اصل پذیرفته شده است که هارمونیک‌ها روی سیستم عصبی و مغز اثر می‌گذارند و صداهای با فرکانس زیاد عملاً کارآیی مغز را زیادتر می‌کنند. شاید روزی از طریق به‌کارگیری هارمونیک‌ها به‌سطوح جدیدی از آگاهی‌های صدایی بتوان دست یافت و بخشی از بدن را که هرگز قبلاً به‌این صورت فعال نبوده طنین‌انداز کرد. حتی ممکن است هارمونیک‌های صدا عملاً در بخش‌هایی از مغز طنین ایجاد کرده و آن‌ها را فعال کرده و ارتباط‌های عصبی جدیدی به‌وجود آورد.

احساس من در این‌باره اینست که وقتی برای ایجاد صداها شما فشار یا تنش فیزیکی را تحمل نمی‌کنید. هم بی‌ضرر و هم جالب است که با تأثیرات صدا بازی کنید. این کار ممکن است حالت شما را عوض کند. ممکن است شما بخواهید به‌جاهایی از تمرین‌های صدایی خود توجه کنید و آنها را تکرار کنید. یا ممکن است شما علاقمند کار صدادرمانی و پزشکی ارتعاشی شده و دنبال آن بروید شاید هم بخواهید خودتان را در معرض هارمونیک‌ها قرار داده و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر حالتان بهتر می‌شود آزادانه این کار را دنبال کنید.

صدای مراقبه‌ای (مدیتیشن)

یکی از شاگردان من که سابقاً راهب بود گاهی وقت‌ها ضمن درس

می‌باشند که همراه صدای اصلی شنیده می‌شوند که از نظر شدت صدا، صدای اصلی غالب است و شدت صدای آرمونیک‌ها معمولاً به‌تدریج کم شود و البته فرکانس آن بیشتر می‌شود. فرکانس آرمونیک اوّل دو برابر فرکانس صدای اصلی است. فرکانس آرمونیک دوّم سه‌برابر و آرمونیک سوم چهار برابر و همین‌طور الا آخر این بدان معنی است که آرمونیک اوّل یک اکتاو زیرتر و آرمونیک سوم دو اکتاو زیرتر از صدای اصلی است... (م)

شروع به‌خندیدن می‌کرد. به‌من توضیح داد که این تمرین به‌نحوی او را به‌سمت حالت خوشحال‌کننده‌ای می‌کشاند و گفت که به‌عقیده او صداهایی را که ما به‌کار می‌بریم مانند یک مانترا[۱] عمل می‌کند و او را به‌حالت مراقبه می‌رساند. ما وقتی که صداهای خاصی را توأم با تنفس دیافراگمی به‌کار می‌بردیم، همانگونه که در مراقبه نیز به‌کار می‌رود، تمام رفتار و حرکات او عوض می‌شد و آرام و متمرکز می‌گشت.

در طول قرون گذشته، خیلی از مردم به‌دلایل متعدد توجهشان به‌کسب آرامش فکری جلب شد. سرودخوانی و آواز بر حسب عرف و عادت بخشی از مراسم روحانی محسوب می‌شد و در برخی از سیستم‌ها استفاده از صدا، کار اصلی و محوری برای رسیدن به‌حالات آگاهی مراقبه‌ای بود. من در مواجهه با سنت Ayurvedic با تئوری‌هایی که درباره صدا و درمان مشاهده کردم بسیار متعجب شدم که به‌مدت پنجهزار سال در هندوستان به‌کار گرفته می‌شدند. شما ممکن است در کار دیپاک چوپرا (Deepak Chopra) با افکاری از این قبیل مواجه شده باشید و یا با سیستم معروف transcendental meditation یا TM که ریشه هندی دارد[۲]

---

۱. Mantra کلمه‌ای مقدس که یوگی‌ها و راهب‌ها مانند ذکر درویش‌ها به‌کار می‌برند تا از آن طریق به‌حالت مدتیشین (مراقبه) برسند که خود مراحل و حالات مختلفی دارد.

۲. درباره TM: مراقبه یا مدیتیشن تکنیک‌ها و راههای متعددی دارد که اغلب مشکل و زمان‌بر است و یک فرد عادی با داشتن کار و زندگی‌های امروزی مشکل می‌تواند آن راه‌ها را دنبال کند. یک یوگی هندی به‌اسم ماهاراشا ماهش به‌فکر این می‌افتد که راهی ساده برای مدیتیشن برای مردم عادی پیدا کند و پس از مدت‌ها مراقبه و تفکر به‌نتیجهٔ TM می‌رسد و به‌دنیا معرفی می‌کند که به‌طور عجیبی از آن استقبال شده و شایع می‌گردد. مخصوصاً در آمریکا رواج پیدا می‌کند. در اوایل دهه پنجاه یک گروه به‌منظور معرفی و تعلیم این تکنیک از آمریکا به‌ایران آمده پس از یکی دو جلسه سمینار کلاس‌هایی برای تعلیم دایر می‌کنند که در آن کلاس به‌هر شاگرد براساس پرسش نامه‌ای که خود شاگرد پر کرده بود یک مانترا یا ذکر که یکی از اسامی خدا به‌زبان سانسکریت است یاد می‌دادند که شاگرد آن را برای همیشه مخفی نگه داشته و پیش کسی افشاء نمی‌بایست بکند و اجرای

برخورد داشته باشید.

در TM شما به‌مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه یا حالت آرام و هدف کسب آرامش فکر و دور شدن از فعالیت‌های فکری معمولی می‌نشینند و آگاهی عمیقی را تجربه می‌کنند. تصویری که از TM در ذهن من است در حالت لوتوس[1] یا نیلوفر آبی روی زمین نشسته و صدای ommmm را تکرار می‌کنند. در این سیستم عملاً به‌هر کسی به‌جای ommm یک مانترای شخصی داده می‌شود اما جالب اینجاست که این مانترا یا ذکر با صدای بلند تکرار نمی‌شود و آن را در ذهن تکرار می‌کنند یا درباره آن صدا فکر می‌کنند. قرار است که به‌یک شادابی و فعالی آرامبخش برسند.

فکر تکرار مانترا در ذهن جالب است برای اینکه تا اندازه‌ای این درست است که وقتی درباره ایجاد صدا فکر می‌کنید تارهای صوتی شما در رؤیای شما مرتعش می‌شود. و برای من قابل توجیه است که صدای درونی هم مانند صدای بیرونی کارساز باشد.

تکنیک شامل تکرار این مانترا در ذهن خود در دو نوبت بیست دقیقه صبح و عصر بود که با انجام آن به‌تدریج این توانایی در آدم ایجاد می‌شد که ذهن خود را متمرکز کرده و به‌آرامش و شادی وصف‌ناپذیر و در نهایت به‌آگاهی و بصیرت برتر از معمول برسد. چیزی که برای اینجانب (یعنی مترجم کتاب) جالب بود تبلیغات زیاد برای TM در آن موقع در آمریکا و مجلات می‌شد و هنوز هم می‌شود و ماهاراشی را تا حد یک قدیس بالا برده‌اند که با بررسی و مکاتبه و ارتباط با چند مرکز یوگا و مدیتیشن در دنیا و نیز تجربه شخصی اینجانب دریافتم زیاد هم استحقاق این تعریف‌ها و تمجیدها را ندارد خلاصه اینکه از هدف پشت سر این همه تبلیغات سر درنیاوردم در ضمن برای اطلاع بیشتر خوانندگان عرض می‌شود مانترای om مانترایی کلی است که آنها که مانترای شخصی ندارند می‌توانند از آن استفاده کنند.

۱. Lotus طرز نشستن شبیه چهارزانو (البته مشکل‌تر از آن) است که شبیه قرار گرفتن نیلوفر روی آب است. از آنجا که موقع مراقبه نباید در وضعیت ناراحتی باشیم اگر وضعیت لوتوس برای ما مشکل باشد می‌توانیم از چهارزانو و یا هر وضعیت نشستن دیگر که راحت باشد و ستون‌فقرات پشت در وضع عمودی قرار گیرد، استفاده کنیم.

به‌چه دلیلی باید اجازه داد یا ترغیب کرد که صدا، شما را به‌حالت مراقبه‌ای ببرد؟ تا حالا این موضوع پذیرفته شده است مراقبه یا مدیتیشن دارای منافع وسیعی می‌باشد. از جمله ایجاد و افزایش احساس شادی؛ کاهش تنش؛ افزایش هوش، خلاقیت، حافظه، و سلامتی؛ پایین آوردن فشار خون؛ خواب راحت؛ افزایش انرژی؛ و اصلاح روابط. بنابراین هرروز که ما تمرین‌های کلی گرم کردن صدا را انجام می‌دهیم نه تنها برای اصلاح صدا کار می‌کنیم بلکه صداهایی را نیز ایجاد می‌کنیم که قدرت آرامش‌بخشی و درمان دارند. هر ملودی یا صدایی را که شما نگاه می‌دارید می‌تواند یک مانترا تلقی شود. mum, gug هم می‌توانند شما را به‌قلمرو آرامش و مراقبه برساند.

اگر علاقه‌مند دستیابی به‌صداهای غیر معمول هم باشید موسیقی Gandharva Veda را که یک سیستم دیگر Ayurvedic می‌باشد و علم باستانی هماهنگی با طبیعت به‌حساب می‌آید، می‌توانید مورد استفاده قرار دهید. هزاران سال پیش براین عقیده بودند که غیب‌گوها که قادر به‌شنیدن و درک ریتم‌های طبیعت بودند در یک زمان‌های معین از روز و شب آهنگ‌هایی می‌نواختند که ایجاد آرامش، هماهنگی و سلامت کامل در افراد می‌کردند. هر زمان از روز، فصل، و رخدادی از طبیعت، صدا و ارتعاش خاص خود را دارد و اگر آهنگ‌های Gandhavara Veda در زمان درست خود نواخته شوند باعث همزمانی، هماهنگی و یگانگی جسم شما باکل طبیعت می‌شود.

ایجاد ارتباط عاطفی

روش واقع‌بینانه‌تر صدادرمانی، موسیقی‌درمانی است که از راه موسیقی برای حل مسائل مربوط به‌ناتوانی‌ها، بیماری‌ها و مشکلات

رفتاری کمک می‌کند. این مسأله بعد از جنگ جهانی اوّل و دوم که موزیسین‌ها به‌بیمارستان سربازان آسیب‌دیده جنگ رفته و با نواختن موسیقی باعث تخفیف ناراحتی‌های روحی و جسمی آن شدند، توجه جهانیان را جلب کرد و پس از آن درمانگرها شروع به‌تحقیق و یافتن تکنیک‌های موثر در این زمین برای معالجه بیماران شدند.

در سال ۱۹۴۴ برای اوّلین بار درجه تحصیلی برای موسیقی‌درمانی داده شد و اواخر دهه نود انجمن موسیقی‌درمانی آمریکا تشکیل شد که به‌تحقیق در این زمینه پرداخته و ادامه می‌دهد. امروزه موسیقی‌درمانی برای کاهش تنش، تقویت روحیه مریض و درمان افسردگی به‌کار می‌رود و در بالا بردن توانایی تمرین‌های جسمانی، رفع بی‌خوابی و کاهش ترس کمک می‌کند. من فکر می‌کنم خیلی از ماها بدون آنکه خودمان بدانیم موسیقی را برای همین منظورها به‌کار می‌بریم. مشکل بتوان تصور کرد که به‌یک کلاس آیروبیک، یا حتی یوگا برویم و با موسیقی سر و کار نداشته باشیم. ما عادت کرده‌ایم به‌سمت نیروی موسیقی کشیده شویم تا بتوانیم حداکثر انرژی را از بدن خود اخذ کنیم. دختر من مدیسون مثل خیلی از بچه‌ها و آدمهای بزرگ هرگز بدون گوش دادن آرام به‌سی‌دی مورد علاقه‌اش بخواب نمی‌رود.

در موسیقی‌درمانی، خواص درمانی صدا اشکال جالبی پیدا می‌کند. دوست و شاگرد من جودی نلسون که یک درمانگر در جنوب کالیفرنیا است شرح می‌داد که چگونه بچه‌های اوتیست که به‌طور جدی از محیط اطراف جدا شده و در خود فرو رفته‌اند به‌موسیقی عکس‌العمل نشان می‌دهند. و این می‌تواند شروع برقراری ارتباط و درمان بیمار شود.

در مورد اختلالات روانی مانند شیزوفرنی (دوگانگی رفتار)، افسردگی و شیدایی، اغلب هدف درمانگر موسیقی «هدایت به‌واقعیت»

است که فرد مریض را به‌لحظه حاضر می‌آورد. خواندن آهنگهایی با احساسات مثبت می‌تواند نتایج شگرفی به‌بار بیاورد. مریض شما اگر حتی برای لحظه‌ای از شعر و آواز شما به‌جایی برده شود که احساس کند در آنجا دوستی یافت می‌شود که به‌شما نیاز دارد، موفقیت بزرگی در درمان محسوب می‌شود.

این نوع ارتباط عاطفی با آهنگ‌ها برای من تازگی ندارد. خیلی از وقت‌ها شاگردهای خود را دیده‌ام که آهنگهای غمگین می‌خوانند تا به‌گریه بیفتند. و نیز دیده‌ام کسانی راکه با یک آهنگ شاد پرانرژی دور اطاق به‌رقصیدن پرداخته‌اند. درباره خودم سال‌ها متوجه شده‌ام که وقتی ناراحت و خشمگین هستم و پیش مردم نمی‌توانم شروع به‌خواندن بکنم شروع به‌سوت زدن می‌کنم. این سوت زدن خودجوش و بی‌اختیار است. سوت می‌زنم و بلافاصله فکرم به‌مکانی آرام و صلح‌آمیز سوق پیدا می‌کند.

به‌نظر می‌رسد که موسیقی به‌بخشی از مغز می‌رسد که کلمات نمی‌توانند برسند و وقتی شما صدایتان را در تمرین‌ها و آوازها به‌کار می‌برید، راه تأثیر موسیقی را تجربه می‌کنید. درمانگرهای موسیقی اغلب از مفاهیم موسیقی برای یادگیری بچه‌هایی که از نظر ذهنی عقب‌مانده هستند استفاده می‌کنند. شما وقتی تمرین صحبت یا آواز می‌کنید متوجه می‌شوید که ضمن بهبود صدای خود، این کار باعث حفظ شدن آن متن می‌شود. پژوهشگرها به‌این نتیجه رسیده‌اند که موسیقی باروک (به‌موسیقی باخ و کنسرتوهای براندنبورگ او فکر کنید) بخش منطقی و تحلیل اطلاعات مغز را تحریک می‌کند که به‌تمرکز آدم کمک می‌کند. دن کمپل (Don Campbell) ملاحظه کرده است که این موسیقی‌ها اگر با ریتم شصت بار در دقیقه، که تقریباً معادل ضربان قلب در حال استراحت

است، نواخته شود علاوه بر تمرکز یادشده تولید آرامش کرده و منافع فکری و جسمی بسیاری دارد. آیا در این‌باره شک دارید؟ خودتان تجربه کنید. می‌دانم که اگر کنجکاو بوده و به‌تأثیر موسیقی روی خودتان توجه داشته باشید، از منافع و آثار مثبت آن بهره خواهید برد.

بگذارید شادی و بهبود شخصیت برای شما حاصل شود

در این کتاب من شما را به‌راههای بهبود صدا رهنمون شده و کمک کرده‌ام که شخصیت عواطف واقعی شما در کلماتی که سخن می‌گویید یا می‌خوانید نمودار شود. بدین ترتیب شما نظر دیگران را نسبت به‌خود تغییر داده و توانایی و سهولتی را که از یک صدای آزاد آهنگین ناشی می‌شود احساس می‌کنید. می‌دانم که این خود یک فرایند درمانی است. من عقیده دارم که بسیار محتمل است که منافع صدا و موسیقی از راه‌هایی به‌روی جسم و روح و زندگی‌تان نفوذ کند که تازه شروع به‌درک آن بکنید. و آواز خواندن برای شما خوب است. بگذارید با یک تبسم شروع شده و باعث شادی شما شود. چیزهای دیگر در پی آن خواهد آمد.

پایان

گزیده‌ای از کتابهای موسیقی نشر دنیای نو

زندگی بتهوون (۴ جلدی) — رومن رولان، محمد مجلسی

زندگی پراضطراب چایکوفسکی — هربرت ولستوک، محمد مجلسی

آثار کلیدی موسیقی — ژان سولی، گی‌للون، محمد مجلسی

موتسارت — یان مک‌لین، محمد مجلسی

آخرین فرد خانواده موتسارت — ژاک تورنیه، پرویز شهدی

فراتر از آرزو (رمان بیوگرافی فلیکس مندلسون) — پی‌یر لامور، پرویز شهدی

پاپا هایدن (رمان بیوگرافی ژوزف هایدن) — هلن کافمن، علی‌اصغر بهرام‌بیگی

ژرف‌آوای جویبار (رمان بیوگرافی یوهان باخ) — مارلاین گاس، علی‌اصغر بهرام‌بیگی

سمفونی دنیای نو (رمان بیوگرافی دورژاک) — یان‌وان استراتن، علی‌اصغر بهرام‌بیگی

قصه‌های کوچک از احوال موسیقی‌دانان بزرگ — هلن کافمن، علی‌اصغر بهرام‌بیگی

فرم‌های موسیقی — آندره هودیه، محسن الهامیان

هارمونی گیتار — لانس بسمن، فرزاد دانشمند

سنتورنوازی نوین — رضا متقی

استاد اسماعیل مهرتاش و جامعه باربد — حبیب‌الله نصیری‌فر

سیمای هنرمندان ایران (جلد ۸-۷-۶-۵-۴) — حبیب‌الله نصیری‌فر

تصویر ابو عبدالرحمن الکردي

Designer: Ali Baghe

با یادگیری تکنیک‌های ساده راجر لاو هر کسی می‌تواند صاحب صدایی قوی برای صحبت کردن و صوتی زیبا برای خواندن شود.

او با نظریه انقلابی و ارائه مفهوم صدای میانی، شما را به دنیای جدیدی از آموزش سخنوری و آواز وارد کرده و عقیده دارد که با دستیابی و مهارت در صدای میانی به بخش‌های باور نکردنی از صدای خود دسترسی پیدا خواهید کرد که هرگز از آن استفاده نکرده بودید.



